

3月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
ストレッチ&ちよつトレ				10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45
THE有酸素		15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45		19:00~19:45
呼吸エクササイズ							
やさしいピラティス						11:15~12:00	
アクティブシニア							
THE筋トレ							15:00~15:45
	8	9	10	11	12	13	14
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45		10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45
THE有酸素	10:00~10:45	15:00~15:45	19:00~19:45	15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45
呼吸エクササイズ							
やさしいピラティス							
アクティブシニア	11:30~12:15				11:30~12:15		
THE筋トレ			15:00~15:45				
	15	16	17	18	19	20	21
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45			10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45
THE有酸素	10:00~10:45	15:00~15:45		15:00~15:45		15:00~15:45	
呼吸エクササイズ							
やさしいピラティス							16:00~16:45
アクティブシニア					11:30~12:15		
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45
	22	23	24	25	26	27	28
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45			10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45
THE有酸素	10:00~10:45		15:00~15:45	15:00~15:45			
呼吸エクササイズ							
やさしいピラティス							
アクティブシニア	11:30~12:15						
THE筋トレ					15:00~15:45		15:00~15:45
	29	30	31	2月から生涯健康セミナーを全6回に分けて開催します！ 参加費は"無料"ご家族やお知り合いの方を誘ってぜひ ご参加ください！ 2/24(火) 10:00~11:15 「肩コリ首コリ解消」 ご参加お待ちしております！！			
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45		10:00~10:45				
THE有酸素	10:00~10:45	15:00~15:45					
呼吸エクササイズ							
やさしいピラティス							
アクティブシニア							
THE筋トレ			15:00~15:45				
<お知らせ>							
トレーニングチューブなどの販売を行っています！ 自宅でもトレーニングしたい方!ぜひお買い求めください!!							
 予約ページ							