


5月	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
ストレッチ&ちよつトレ						0:00~10:45	10:00~10:45
THE有酸素						19:00~19:45	
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
	3	4	5	6	7	8	9
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	13:00~13:45
THE有酸素		15:00~15:45	19:00~19:45	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							14:00~14:45
アクティブシニア							
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45
	10	11	12	13	14	15	16
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		
呼吸エクササイズ				休診日			
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				15:00~15:45
	17	18	19	20	21	22	23
ストレッチ&ちよつトレ			10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45
THE有酸素			19:00~19:45		15:00~15:45	10:00~10:45	
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							
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45
	24	25	26	27	28	29	30
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		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		
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				15:00~15:45
<お知らせ>							
<p>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!!</p>							
 予約ページ							