

4月	日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3	4		
ストレッチ&ちよつトレ	慢性痛の改善、競技能力向上のためのトレーニングなど目的を明確化し適切なレッスンを紹介します!					10:00~10:45	10:00~10:45		
THE有酸素								19:00~19:45	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			
	5	6	7	8	9	10	11		
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	14:00~14:45		
THE有酸素	10:00~10:45	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									
THE筋トレ							15:00~15:45		
	12	13	14	15	16	17	18		
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		15:00~15:45		19:00~19:45	19:00~19:45		
呼吸エクササイズ									
やさしいピラティス							15:00~15:45		
アクティブシニア	11:30~12:15						11:30~12:15		
THE筋トレ			15:00~15:45		15:00~15:45	15:00~15:45			
	19	20	21	22	23	24	25		
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	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			15:00~15:45	15:00~15:45		
	26	27	28	29	30				
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45		10:00~10:45		10:00~10:45				
THE有酸素	10:00~10:45	15:00~15:45	19:00~19:45	イベント 開催予定!	15:00~15:45				
呼吸エクササイズ				14:00~14:30 14:30~15:00					
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