

6月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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			16:00~16:45	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				17:00~17:45
	7	8	9	10	11	12	13
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	15:00~15:45		16:00~16:45				
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							
THE筋トレ			15:00~15:45				16:00~16:45
	14	15	16	17	18	19	20
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		16:00~16:45	15:00~15:45			16:00~16:45
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
	21	22	23	24	25	26	27
ストレッチ&ちよつトレ	休診日	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45			10:00~10:45
THE有酸素		15:00~15:45	16:00~16:45	15:00~15:45			16:00~16:45
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							
THE筋トレ				15:00~15:45			
	28	29	30				
ストレッチ&ちよつトレ			10:00~10:45				
THE有酸素			16:00~16:45				
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>							
<p>今話題の ピラティス レッスンおすすめですよ!!</p> <p>自分にあったトレーニングができるパーソナルトレーニングも!!</p>							
							
						予約ページ	