

7月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
ストレッチ&ちよつトレ					10:00~10:45		10:00~10:45
THE有酸素					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							15:00~15:45
アクティブシニア							
THE筋トレ							16:00~16:45
	5	6	7	8	9	10	11
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				
呼吸エクササイズ							16:00~16:45
やさしいピラティス							
アクティブシニア							
THE筋トレ			16:00~16:45				15:00~15:45
	12	13	14	15	16	17	18
ストレッチ&ちよつトレ		10:00~10:45					10:00~10:45
THE有酸素		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							15:00~15:45
アクティブシニア							
THE筋トレ							16:00~16:45
	19	20	21	22	23	24	25
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				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
	26	27	28	29	30	31	
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	15:00~15:45		15:15~16:00			
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>

今話題の **ピラティス** レッスンおすすめですよ !!

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 !!



予約ページ