

隔週カレンダー 『2月』

～ 隔週レッスン イベント予定 ～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5	6
午前			9:15 (20分) フォームローラー ・ストレッチ				定休日
昼							
夜							
	7	8	9	10	11(祝)	12	13
午前			9:15 (20分) フォームローラー ・ストレッチ				定休日
昼							
夜					営業 17時まで		
	14	15	16	17	18	19	20
午前			9:15 (60分) ルディック ウォーキング			臨時 休館	定休日
昼							
夜							
		22	23(祝)	24	25	26	27
午前			9:15 (20分) フォームローラー ・ストレッチ	休講 UBOUND			定休日
昼							
夜			営業 17時まで				
	28						
午前							定休日
昼							
夜							

☆ おしらせ ☆

休講のお知らせ

2月24日(木)

11:00～ VRレッスン UBOUND

臨時休館

2月19日(土)

全館 行事で利用のため、終日休館いたします。

☆バーチャル(VR)レッスン 時間・内容変更☆

VRレッスンの時間・内容に変更がございます。

VR のレッスン時間・内容をご確認の上、
参加をお願いいたします。

マスクは正しくつけましょう！

トレーニング中だけでなく、体育館内では
マスクの着用をお願いしております。



- ①鼻は確実に覆う
- ②しっかり顔にフィットさせる
鼻を出して良いのは、
有酸素運動の時のみです！

★ご自身と周りの方を守る為、
正しいマスクの着用にご協力をお願いいたします★