

隔週カレンダー 『1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
午前						年末年始休館	
昼							
夜							
	3	4	5	6	7	8	9
午前			9:15 (20分) フォームローラー ・ストレッチ				定休日
昼	年末年始 休館						
夜							
	10(祝)	11	12	13	14	15	16
午前			9:15 (20分) フォームローラー ・ストレッチ			ビンゴで ゲット!!! 最終日	定休日
昼							
夜	営業 17時まで						
	17	18	19	20	21	22	23
午前			9:15 (20分) フォームローラー ・ストレッチ				定休日
昼							
夜							
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前		骨の健康 度チェック スタート 1/25 ～2/2	9:15 (60分) リデック ウォーキング				定休日
昼							
夜							

☆ おしらせ ☆

休講・代行のお知らせ

10日(祝) 9:40～らくらくエアロ → VR【AERO】

10日(祝) 11:00～ZUMBA GOLD → VR【MEGADANZ】

名称変更 ストレッチポール→フォームローラー・ストレッチ
イベント 『骨の健康度チェック』

25日(火)～2月2日(水)期間中、10:00～20:00【要予約】
専用の機器を使って骨の密度や強さを測定します。
会員様 ¥100(税込)／1回

☆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。

イベント 『ビンゴでゲット!!!』

毎年恒例、年末年始イベント開催です♪
ビンゴカードを購入して、来館毎にチャレンジ＼(^o^)／
ビンゴになったらクジ引きで賞品をゲットしましょう！

2021年12月1日(水)～2022年1月15日(土)

最終日に向けてラストスパート♡