

# 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	7
午前					休講 ヨーガ		定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・ST			休講 骨盤調整ヨガ		
夜							
	8	9	10	11(祝)	12	13	14
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・ST					
夜			19:00(60分) アクティヴ フィットネス	営業 17:00まで			
	15	16	17	18	19	20	21
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・ST					
夜							
	22	23(祝)	24	25	26	27	28
午前		14:30(60分) フィットネスクラブ- ストレッチアロ					定休日
昼		営業 17:00まで	19:00(60分) アクティヴ フィットネス				
夜							

## ★ おしらせ ★

### 骨の健康度チェック

2月8日(月)～13日(土)13:00まで  
測定料：100円(税込)  
ご予約をお願い致します

！あなたの骨の状態をチェックしてみましょう！

### 休講

2月5日(金) 9:30～『ヨーガ』

〃 11:00～『骨盤調整ヨガ』

### マスク着用をお願い

トレーニングルームだけでなく、**体育館内でも**  
マスクの着用をお願い致します。

**有酸素運動以外は、鼻はマスクで覆いましょう！**

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！

ミスノウエルネス笠岡  
電話：0865-66-5280