

隔週カレンダー 『5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							定休日
昼							
夜							
	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6	7	8	9
午前	休講 5くらエアロ ZUMBAGOLD		休講 ストレッチボール				定休日
昼	休講 ストレッチボール ヨガ						
夜	営業 17時まで	営業 17時まで	営業 17時まで				
	10	11	12	13	14	15	16
午前			9:15 (20分) ストレッチ ボール				定休日
昼							
夜			19:00(60分) アクティブ フィットネス				
	17	18	19	20	21	22	23
午前			9:15 (20分) ストレッチ ボール		代行 ヨガ: yumi		定休日
昼					休講 骨盤調整ヨガ		
夜							
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前			9:15 (60分) ルディック ウォーキング				
昼	24日						
夜	代行 ヨガ: yumi		19:00(60分) アクティブ フィットネス				

☆ お知らせ ☆

5月3日(月・祝) イベントレッスン

イベントレッスン 二本立て！！

9:15～10:15(60分) 定員11名

背骨が伸びる ピラティス ～慢性疲労も解消

担当：栗原インストラクター

10:45～11:45(60分) 定員11名

リフレッシュ ヨガ ～心も体も解放しよう～

担当：平井インストラクター

* 5月3日(月・祝)は通常レッスンがすべて休講です。

代行・休講

5月21日(金) 9:30～10:30 代行：ヨガ yumi

5月21日(金) 11:00～11:20 休講：骨盤調整ヨガ

5月24日(月) 19:00～20:00 代行：ヨガ yumi

4/28 施設のリニューアル実施

トレーニングルーム定員 30名 (4月29日より)

利用時間：90分 入館～退館時間まで。

！ 90分にはレッスン時間も含まれます ！

引き続きコロナ感染予防対策にご協力をお願いいたします。