

2

2026 自主事業

フィットネスプログラム

小山運動公園

営業時間：8:00-22:00

mon

tue

wed

thu

fri

sat

sun

						1
2	3 ラララ 10:00~11:00	4 ストレッチ 10:00~10:45	5 パーソナル 9:00~17:00	6	7	8
9	10 ラララ 10:00~11:00	11	12 ヨガ 10:00~10:45 ピラティス 11:00~11:45	13 夜活 19:00~19:45	14	15
16	17 ストレッチ 10:00~10:45	18	19	20	21	22
23	24 ストレッチ 10:00~10:45	25 筋トレ 10:00~10:45	26 ヨガ 10:00~10:45 ピラティス 11:00~11:45	27	28	

※パーソナル：他の日にちは調整中のため決まり次第更新予定です

3

2026 自主事業

フィットネスプログラム

小山運動公園

営業時間：8:00-22:00

mon

tue

wed

thu

fri

sat

sun

						1
2	3 ラララ 10:00~11:00	4	5	6	7	8
9	10 ラララ 10:00~11:00	11 ストレッチ 10:00~10:45	12 ヨガ 10:00~10:45 ピラティス 11:00~11:45	13	14	15
16	17 ストレッチ 10:00~10:45	18	19	20 夜活 19:00~19:45	21	22
23	24 ストレッチ 10:00~10:45	25 筋トレ 10:00~10:45	26 ヨガ 10:00~10:45 ピラティス 11:00~11:45	27	28	29
30	31					