

フィットネスプログラム 2025年11月

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

フィットネスプログラム 2025年12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ラララ 10:00-11:00	3 ストレッチ 10:00-10:45	4	5	6
7	8	9 ラララ 10:00-11:00	10	11 ヨガ 10:00-10:45 ピラティス 11:00-11:45	12	13
14	15	16 ストレッチ 10:00-10:45	17	18	19 夜活 19:00-19:45	20
21	22	23 ストレッチ 10:00-10:45	24 筋トレ 10:00-10:45	25 ヨガ 10:00-10:45 ピラティス 11:00-11:45	26	27
28 臨時営業 8:00-16:00	29 臨時営業 8:00-16:00	30 休館	31 休館			