

2月月間予定表 フロアスタジオ版

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ	★19:00~20:00 リラックスヨガ	★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)	★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳	★10:00~10:45 ズンバゴールド ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	
9	10	11	12	13	14	15
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		休館日	★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳	★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	
16	17	18	19	20	21	22
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ	★19:00~20:00 リラックスヨガ	★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)	★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳	★10:00~10:45 ズンバゴールド ★12:30~13:30 太極舞	
23	24	25	26	27	28	29
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)	休館日	★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)	★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳	★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	

※11日は祝日の為、12日の水曜日が休館日となります。
 ※【キッズ】はキッズダンス教室が開催される日となります。
 ※【チア】はチアダンス教室が開催される日となります。
 ※講師都合によりやむを得ず休講となる場合がございます。
 ※トレーニングルーム初回講習会は随時受付しております。予約の際は、電話でのお申込み又は
 屋内プール事務所までお願い致します。
 ※第2、4火曜日は休館日になります。その他、臨時休館をする際は事前にお知らせ致します。
 ※教室参加は、当日受付となります。9時より受付を開始致します。
 ※教室開始時間より10分を過ぎますと、安全面を考慮して入場をお断り致します。
 ※フロア教室は、トレーニングルーム初回講習会を受けていなくても参加できます。
 ※教室の前後30分間は、教室券のみで施設をご利用頂けます。
 (トレーニング利用の方はカードを提出してご利用ください。)

MENU!

・インボディー測定会
17日(月)~23日(日)