

7月月間予定表 フロアスタジオ教室版

日	月	火	水	木	金	土			
				1	チア	2	キッズ	3	
				★10:00～10:45 ズンパ ★11:00～12:00 太極拳		★10:00～10:45 ズンパゴールド ★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス			
4	5	6	7	キッズ	8	チア	9	キッズ	10
	★13:00～14:00 ハワイアンダンス ★14:30～15:00 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)		★11:00～12:00 太極拳		★10:00～10:45 ズンパゴールド ★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス		
11	12	13	14	キッズ	15	チア	16	キッズ	17
	★9:30～10:15 ストレッチヨガ① ★10:30～11:15 ストレッチヨガ② ★11:30～12:15 かんたんエアロ ★13:00～14:00 ハワイアンダンス ★14:30～15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ	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 ズンパ ★11:00～12:00 太極拳		★10:00～10:45 ズンパゴールド ★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス		
18	19	20	21	キッズ	22	チア	23	キッズ	24
	★13:00～14:00 ハワイアンダンス ★14:30～15:00 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)		★11:00～12:00 太極拳		★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス		
25	26	27	28	キッズ	29	チア	30	キッズ	31
	★9:30～10:15 ストレッチヨガ① ★10:30～11:15 ストレッチヨガ② ★11:30～12:15 かんたんエアロ ★13:00～14:00 ハワイアンダンス ★14:30～15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ	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 ズンパ ★11:00～12:00 太極拳		★10:00～10:45 ズンパゴールド ★14:00～15:00 ピラティス		

※入館時は施設利用届の提出が必要です。事前にご自宅で検温を済ませてからご来館下さい。
 ※担当講師の都合により急遽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1週間前から前日までの予約制です。
 開催時間 ①11:00～11:30 ②16:00～16:30 ③18:30～19:00 (各時間 定員2名)
 ※第2、4火曜日は休館日(祝日の場合には営業、翌平日が休館日)となります。
 その他、臨時休館となる場合には事前にお知らせ致します。
 ※教室参加は、当日受付となり、教室開催の10分前から受付を致します。
 10分前の時点で定員を超えた場合は抽選とします。
 ※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者講習会を受けていなくても参加できます。
 ※レッスンの前後で施設を利用する場合は、別途で料金が発生致します。

MENU!

・インボディー測定会
19日(月)～25日(日)