

# 8月月間予定表 フロア教室版

| 日                                                                                  |  | 月                                                                                                                                       |              | 火   |  | 水                                                |            | 木                                                                      |  | 金                                                                                  |            | 土                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|--|--------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|--|
|  |  |                                                                                                                                         |              |     |  |                                                  |            |                                                                        |  | 1                                                                                  | キッズ<br>ダンス | 2                        |  |
|                                                                                    |  |                                                                                                                                         |              |     |  |                                                  |            |                                                                        |  | ★12:30～13:30<br>太極舞                                                                |            | ★9:30～10:30<br>ローラーピラティス |  |
| 3                                                                                  |  | 4                                                                                                                                       | キック<br>ボクシング | 5   |  | 6                                                | キッズ<br>ダンス | 7                                                                      |  | 8                                                                                  | キッズ<br>ダンス | 9                        |  |
|                                                                                    |  | ★9:30～10:15<br>ヨガ<br>★10:30～11:15<br>かんたんエアロ<br>★11:30～12:15<br>かんたんヨガ<br>★14:30～15:00<br>ゆっくりプログラム<br>(無料)<br>★19:00～20:00<br>キックボクシング |              |     |  | ★9:30～10:30<br>ピラティス<br>★11:00～12:00<br>タヒチアンダンス |            | ★11:15～12:15<br>太極拳<br>★19:00～20:00<br>ナイトピラティス                        |  | ★11:00～12:00<br>ボクシングフィットネス<br>★12:30～13:30<br>太極舞<br>★14:00～15:00<br>ピラティス        |            | ★9:30～10:30<br>ローラーピラティス |  |
| 10                                                                                 |  | 11                                                                                                                                      | キック<br>ボクシング | 12  |  | 13                                               | キッズ<br>ダンス | 14                                                                     |  | 15                                                                                 |            | 16                       |  |
|                                                                                    |  | ★9:30～10:15<br>ヨガ<br>★10:30～11:15<br>かんたんエアロ<br>★14:30～15:00<br>ゆっくりプログラム<br>(無料)<br>★19:00～20:00<br>キックボクシング                           |              | 休館日 |  |                                                  |            | ★19:00～20:00<br>ナイトピラティス                                               |  | ★11:00～12:00<br>ボクシングフィットネス                                                        |            | ★9:30～10:30<br>ローラーピラティス |  |
| 17                                                                                 |  | 18                                                                                                                                      | キック<br>ボクシング | 19  |  | 20                                               | キッズ<br>ダンス | 21                                                                     |  | 22                                                                                 | キッズ<br>ダンス | 23                       |  |
|                                                                                    |  | ★9:30～10:15<br>ヨガ<br>★10:30～11:15<br>かんたんエアロ<br>★11:30～12:15<br>かんたんヨガ<br>★14:30～15:00<br>ゆっくりプログラム<br>(無料)<br>★19:00～20:00<br>キックボクシング |              |     |  | ★9:30～10:30<br>ピラティス<br>★11:00～12:00<br>タヒチアンダンス |            | ★11:15～12:15<br>太極拳<br>★19:00～20:00<br>ナイトピラティス                        |  | ★10:00～10:45<br>エンジョイピラティス<br>★12:30～13:30<br>太極舞                                  |            | ★9:30～10:30<br>ローラーピラティス |  |
| 24                                                                                 |  | 25                                                                                                                                      | キック<br>ボクシング | 26  |  | 27                                               | キッズ<br>ダンス | 28                                                                     |  | 29                                                                                 | キッズ<br>ダンス | 30                       |  |
|                                                                                    |  | ★9:30～10:15<br>ヨガ<br>★10:30～11:15<br>かんたんエアロ<br>★11:30～12:15<br>かんたんヨガ<br>★14:30～15:00<br>ゆっくりプログラム<br>(無料)<br>★19:00～20:00<br>キックボクシング |              | 休館日 |  | ★9:30～10:30<br>ピラティス<br>★11:00～12:00<br>タヒチアンダンス |            | ★10:00～10:45<br>ズンバ<br>★11:15～12:15<br>太極拳<br>★19:00～20:00<br>ナイトピラティス |  | ★10:00～10:45<br>エンジョイピラティス<br>★11:00～12:00<br>ボクシングフィットネス<br>★14:00～15:00<br>ピラティス |            | ★9:30～10:30<br>ローラーピラティス |  |
| 31                                                                                 |  |                                                     |              |     |  |                                                  |            |                                                                        |  |                                                                                    |            |                          |  |

※各有料教室(詳細は裏面をご参照ください)は、事前予約も承ります。  
 窓口もしくはお電話にてお申し込みください。  
 ※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。  
 ※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。  
 ※教室のご予約をされている方は、教室の前後30分間トレーニングルームの利用ができます。  
 ※トレーニングルームの利用は初回講習の受講が必要です。  
 ※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 ①10:00～ ②13:00～ ③16:00～ ④19:00～ (各時間 定員3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。  
 ※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。

教室のご予約はこちら



ご不明点はスタッフまで  
お声がけください。