

9月月間予定表 フロア教室版

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

※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)
 ※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。