

1月月間予定表 フロア教室版

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 短縮営業
4	5 キックボクシング	6	7 キッズダンス	8	9 キッズダンス	10
★9:30~10:15 ヨガ ★10:30~11:15 かんだんエアロ ★11:30~12:15 かんだんヨガ ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム ★18:00~18:45 キックボクシング ビギナーラス ★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	★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 ★14:00~15:00 ピラティス	★9:30~10:30 ローラーピラティス
11	12 キックボクシング	13	14 キッズダンス	15	16 キッズダンス	17
★9:30~10:15 ヨガ ★10:30~11:15 かんだんエアロ ★11:30~12:15 かんだんヨガ ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム ★18:00~18:45 キックボクシング ビギナーラス ★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	★11:00~12:00 ボクシングフィットネス ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	★9:30~10:30 ローラーピラティス
18	19 キックボクシング	20	21 キッズダンス	22	23 キッズダンス	24
★9:30~10:15 ヨガ ★10:30~11:15 かんだんエアロ ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム ★18:00~18:45 キックボクシング ビギナーラス ★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	★10:00~10:45 エンジョイピラティス ★11:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	★9:30~10:30 ローラーピラティス
25	26 キックボクシング	27	28 キッズダンス	29	30 キッズダンス	31
★9:30~10:15 ヨガ ★10:30~11:15 かんだんエアロ ★11:30~12:15 かんだんヨガ ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム ★18:00~18:45 キックボクシング ビギナーラス ★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	★11:00~12:00 ボクシングフィットネス ★14:00~15:00 ピラティス	★9:30~10:30 ローラーピラティス
<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>開催時間 ①10:00～ ②13:00～ ③16:00～ ④19:00～ (各時間 定員3名)</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>※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。</p>						教室のご予約はこちら
<p>ご不明点はスタッフまでお声がけください。</p>						