

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
								休館日				営業時間 9:00~17:00	
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 ★18:00~18:45 キックボクシング ビギナークラス ★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 ★18:00~18:45 キックボクシング ビギナークラス ★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 かんたんエアロ ★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 ビギナークラス ★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 ★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	
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 ★18:00~18:45 キックボクシング ビギナークラス ★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	

※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。