

# 3月月間予定表 フロア教室版

日	月	火	水	木	金	土
1	2 キック ボクシング	3	4 キッズ ダンス	5	6 キッズ ダンス	7
	★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	★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
8	9 キック ボクシング	10	11 キッズ ダンス	12	13 キッズ ダンス	14
	★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 ★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
15	16 キック ボクシング	17	18 キッズ ダンス	19	20 キッズ ダンス	21
	★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	★14:00~15:00 ピラティス	★9:30~10:30 ローラーピラティス
22	23 キック ボクシング	24	25 キッズ ダンス	26	27 キッズ ダンス	28
	★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	★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
29	30	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)  
 ※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。