

2024年8月 健康エクササイズフラガ スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日				
				1	2	3	4				
10:00 ~ 11:00	<p>お知らせ</p> <p>8/11(日)8/17(土) 8/18(日) 8/24(土) 8/25(日)8/31(土)</p> <p>上記日程は休館になります。</p>			楽しい太極拳 会場: 研修室	/						
13:00 ~ 14:30											
14:45 ~ 16:15											
16:15 ~ 19:30											
19:30 ~ 20:30											
	5	6	7	8	9	10	11				
10:00 ~ 11:00		ストレッチポール ピラティス 会場: 研修室	/	楽しい太極拳 会場: 研修室	デトックス & アクティブヨガ 会場: 研修室	/	休館				
13:00 ~ 14:30	ピラティス・ボディ 会場: 研修室										
14:45 ~ 16:15	リフレッシュ体操 会場: 研修室										
16:15 ~ 19:30	Zumba Fitness 会場: 研修室										
19:30 ~ 20:30											
	12	13	14	15	16	17	18				
10:00 ~ 11:00	/	/	/	/	/	/	休館				
13:00 ~ 14:30								ピラティス・ボディ 会場: 研修室	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>8/12(月) ~ 8/16(金) トレーニングルームポイント2倍キャンペーン</p> </div>		休館
14:45 ~ 16:15								リフレッシュ体操 会場: 研修室			
16:15 ~ 19:30											
19:30 ~ 20:30											
	19	20	21	22	23	24	25				
10:00 ~ 11:00		ストレッチポール ピラティス 会場: 研修室	ベーシック・ヨガ 会場: サブアリーナ	/	/	/	休館				
13:00 ~ 14:30	ピラティス・ボディ 会場: 研修室										
14:45 ~ 16:15	リフレッシュ体操 会場: 研修室										
16:15 ~ 19:30	Zumba Fitness 会場: 研修室		ヒーリング・ヨガ 会場: サブアリーナ								
19:30 ~ 20:30											
	26	27	28	29	30	31					
10:00 ~ 11:00		ストレッチポール ピラティス 会場: 研修室	ベーシック・ヨガ 会場: 未定	/	/	/	休館				
13:00 ~ 14:30	ピラティス・ボディ 会場: 研修室	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>※8/28(水) 健康エクササイズは未定になります。 詳細が決まり次第お知らせ致します。</p> </div>									
14:45 ~ 16:15	リフレッシュ体操 会場: 研修室										
16:15 ~ 19:30	Zumba Fitness 会場: 研修室		ヒーリング・ヨガ 会場: 未定								
19:30 ~ 20:30											