

2020年10月 健康エクササイズフラザ スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	4	
10:00 ～ 11:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">お知らせ</div> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 人数制限・利用制限を設けております。 各プログラム定員数に関しては、裏面をご確認ください。 詳細はトレーニングルームまでお問い合わせください。</p>			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								
14:45 ～ 16:15								
19:30 ～ 20:30						ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室		
	5	6	7	8	9	10	11	
10:00 ～ 11:00	短縮 営業 17:00 ～ 21:00	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: 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			
13:00 ～ 14:30								
14:45 ～ 16:15								
19:30 ～ 20:30		Zumba Fitness 会場: 研修室	ヒップホップダンス 会場: 研修室	マット・ピラティス 会場: 研修室	ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室			
	12	13	14	15	16	17	18	
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: 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			
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							
19:30 ～ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室	ヒップホップダンス 会場: 研修室	マット・ピラティス 会場: 研修室	ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室				
	19	20	21	22	23	24	25	
10:00 ～ 11:00		休館	休館	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			
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							
19:30 ～ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室				ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室			
	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: 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			
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							
19:30 ～ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室	ヒップホップダンス 会場: 研修室	マット・ピラティス 会場: 研修室	ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室				

2020年11月 健康エクササイズフラザ スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
							1
時間	2	3	4	5	6	7	8
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: 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		
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						
19:30 ~ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室	ヒップホップダンス 会場: 研修室		ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室			
	9	10	11	12	13	14	15
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: 研修室		デトックス& アクティブヨガ 会場: 研修室		
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						
19:30 ~ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室	ヒップホップダンス 会場: 研修室	マット・ピラティス 会場: 研修室	ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室			
	16	17	18	19	20	21	22
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: 研修室	短縮 営業 17:00 ~ 21:00	デトックス& アクティブヨガ 会場: 研修室		
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						
19:30 ~ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室	ヒップホップダンス 会場: 研修室	マット・ピラティス 会場: 研修室	ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室			
	23	24	25	26	27	28	29
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: 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		
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						
19:30 ~ 20:30			マット・ピラティス 会場: 研修室	ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室			
	30						
10:00 ~ 11:00			<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">お知らせ</div> 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 人数制限・利用制限を設けております。 各プログラム定員数に関しては、裏面をご確認ください。 詳細はトレーニングルームまでお問い合わせください。				
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						
19:30 ~ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室						