

2024年7月 運動教室カレンダー

※先着5名様まで予約可能です。
※当日、整理券を配布します。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4 ヨガ 30 15:00 ~	5	6
7	8	9	10	11 ストレッチ 30 15:00 ~	12 ヨガ 30 10:30 ~・15:00 ~ 筋トレ 30 11:00 ~・15:30 ~	13
14	15	16	17 ヨガ 30 10:30 ~・15:00 ~ エアロ 30 11:00 ~・15:30 ~	18 ピラティス 30 15:00 ~	19 ヨガ 30 10:30 ~・15:00 ~ 筋トレ 30 11:00 ~・15:30 ~	20 ストレッチ 30 15:00 ~
21	22	23	24 ヨガ 30 10:30 ~・15:00 ~ 筋トレ 30 11:00 ~・15:30 ~	25 ピラティス 30 15:00 ~	26 ヨガ 30 10:30 ~・15:00 ~ 筋トレ 30 11:00 ~・15:30 ~	27
28	29	30	31 ヨガ 45 10:30 ~・15:00 ~			