

2024年12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	5 筋トレ 45 ・ 11:00 ~ ・ 15:00 ~	6 ストレッチ 45 ・ 11:00 ~ ・ 15:00 ~	7
8	9	10	11	12 筋トレ 45 ・ 11:00 ~ ・ 15:00 ~	13 ストレッチ 45 ・ 11:00 ~ ・ 15:00 ~	14
15	16	17	18	19 筋トレ 45 ・ 11:00 ~ ・ 15:00 ~	20 ストレッチ 45 ・ 11:00 ~ ・ 15:00 ~	21
22	23	24	25	26 筋トレ 45 ・ 11:00 ~ ・ 15:00 ~	27 ストレッチ 45 ・ 11:00 ~ ・ 15:00 ~	28
29	30	31				