

休館

開館 9:00~18:00

10

October

Fitness Lesson スケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2 LDSJ 18:40~20:00 要予約	3
4	5	6	7 エッセンシャル 10:00~11:00 要予約	8	9 体リセット 19:00~20:00	10
11	12 体育の日 開館 9:00~18:00	13 ショートレッスン 11:30~12:00 New 要予約	14	15 サーキット 19:00~20:00	16 スロージョグ 18:40~20:00 New 要予約	17
18	19	20 ショートレッスン 14:00~14:30 New 要予約	21 フットケア 10:00~10:45	22	23 エッセンシャル 10:00~11:00 要予約	24
25	26	27 エッセンシャル 14:00~15:00 要予約	28 野外ウォーク 19:00~20:00 要予約	29	30 LDSJ 18:40~20:00 要予約	31 4Sランニング 10:00~11:30 要予約