

休館

開館 9:00~18:00

11

Fitness Lesson スケジュール

November

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 2 エッセンシャル 10:00~11:00 要予約 | 3 文化の日 開館 9:00~18:00 | 4 | 5 ショートレッスン 15:00~15:30 要予約 | 6 LDSJ 18:40~20:00 要予約 | 7 なるほど 健康塾 |
| 8 | 9 体リセット 19:00~20:00 | 10 | 11 野外ウォーク 14:00~15:30 要予約 | 12 | 13 スロージョグ 18:40~20:00 要予約 | 14 |
| 15 | 16 | 17 ショートレッスン 17:30~18:00 要予約 | 18 フットケア 10:00~10:45 | 19 | 20 エッセンシャル 10:00~11:00 要予約 | 21 45ランニング 14:00~15:30 要予約 |
| 22 秋の健康 フェア | 23 勤労感謝の日 休館 | 24 エッセンシャル 14:00~15:00 要予約 | 25 | 26 サーキット 19:00~20:00 | 27 | 28 LDSJ 15:00~16:30 要予約 |
| 29 | 30 | | | | | |