

休館

開館 9:00~18:00

Fitness Lesson スケジュール

7

July

スケジュールはホームページでも確認できます
<http://www.shin-ai-seikei.jp>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4 エッセンシャル 10:00~11:00 ショートレッスン 14:00~14:40 要予約	5	6	7 New ウエスト引き締め塾 16:00~16:45	8 LDSJ 18:30~19:40 要予約	9
10	11	12 ショートレッスン 11:30~12:10 要予約	13 エッセンシャル 14:00~15:00 要予約	14 ウエスト引き締め塾 16:00~16:45	15 体リセット 18:45~19:45	16 LDSJ 14:30~16:00 要予約
17	18 海の日 開館 9:00~18:00	19	20 フットケア 10:00~10:45	21 ウエスト引き締め塾 16:00~16:45	22 ショートレッスン 11:30~12:10 スロージョグ 18:30~19:45 要予約	23 4Sランニング 10:00~12:00 要予約
24 31	25 エッセンシャル 10:00~11:00 要予約	26	27 野外ウォーク 18:15~19:45	28 ウエスト引き締め塾 16:00~16:45 サーキット 18:45~19:45	29 4Sランニング 18:40~19:50 要予約	30