

休館

開館 9:00~18:00

# Fitness Lesson スケジュール 行事予定 カレンダー

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>

# 6 June

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<p><b>★注目</b></p> <p>フィットネスレッスンの参加は基本、事前予約をお願いします。当日の参加状況により、当日受付を行うレッスンもございます。</p>				1 スクエア・ステップ	2 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	3 4Sランニング 10:00~12:00 なるほど健康塾
4 登山イベント	5	6 LDSJ 18:30~19:40	7	8 コツコツ・定期貯筋	9 体リセット 18:45~19:45	10
11	12 BIG3(スクワット) 18:30~19:00	13	14 Walk&Jog 15:00~16:00	15 リズムカ・チェア BIG3(ベンチプレス) 14:00~14:30 4Sランニング 18:30~19:45	16	17 LDSJ 14:30~16:00 初心者ラン教室 15:00~17:00
18	19 ショートレッスン 11:30~12:10 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	20	21 フットケア 10:00~10:45 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	22 アロマ・ストレッチ 初心者ラン教室 18:30~19:40	23 BIG3(スクワット) 15:00~15:30 ショートレッスン 18:30~19:10	24
25	26 エッセンシャル 10:00~11:00 スロージョグ 18:30~19:40	27	28 ショートレッスン 15:00~15:40	29 スクエア・ステップ BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30 サーキット 18:45~19:45	30	