

休館

開館 9:00~18:00

月間カレンダー・レッスンスケジュール

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>

7 July

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
★ 注目 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。						1
	2	3	4 BIG3(スクワット) 18:30~19:00	5 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	6 リズムカ チェアー	7 体リセット 18:45~19:45
9	10 BIG3(スクワット) 14:00~14:30 4Sランニング 18:30~19:45	11	12	13 アロマ ストレッチ スロージョグ 18:30~19:45	14 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	15 LDSJ 14:30~16:00
16	17 海の日 閉館	18 BIG3(ベンチプレス) 14:00~14:30	19 フットケア 10:00~10:45 Walk&Jog 15:00~16:00	20 スクエア ステップ ショートレッスン 18:30~19:10	21	22 4Sランニング 10:00~12:00
23	24 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	25 ショートレッスン 11:30~12:10	26 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	27 コツコツ 定期貯筋 サーキット 18:45~19:45	28 エッセンシャル 10:00~11:00 LDSJ 18:30~19:45	29
30	31 ショートレッスン 15:00~15:40					