

休館

開館 9:00~18:00

2019

3

March

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>



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2 ランニング教室 14:00~17:00
3	4 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	5	6	7 リズムカ チエア BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	8 スロージョグ 18:30~19:45	9 4Sランニング 10:00~12:00
10	11	12	13 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	14 アロマ ストレッチ ランニング教室 19:00~20:30	15 LDSJ 18:30~19:45	16 ランニング教室 14:00~17:00
17 遠足 ウォーク	18 体リセット 18:45~19:45	19	20 フットケア 10:00~10:45 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	21 春分の日 開館 9:00~18:00	22 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	23 LDSJ 14:30~16:00
24 桜 マラソン 31	25	26	27 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	28 コツコツ 定期貯筋	29 4Sランニング 18:30~19:45	30 野外ウォーク 10:00~11:45