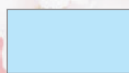


休館



開館 9:00~18:00

2019

4

April

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	3	4 リズムカ チェア	5 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	6 4Sランニング 14:00~16:00
7	8 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30 LDSJ 18:30~19:45	9	10	11 アロマ ストレッチ	12	13
14	15 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	16	17 フットケア 10:00~10:45 LDSJ 18:30~19:45	18 スクエア ステップ	19 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30 4Sランニング 18:30~19:45	20 野外ウォーク 10:00~11:45
21	22 体リセット 18:45~19:45	23 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	24 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	25 コツコツ 定期貯筋	26 LDSJ 18:30~19:45	27
28	29 昭和の日	30 退位の日 開館 9:00~18:00	 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。			