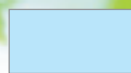




休館



開館 9:00~18:00

2019

5

May

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
 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 即位の日 休館	2 国民の休日 休館	3 憲法記念日 開館 9:00~18:00	4 みどりの日 休館
5 こどもの日 休館	6 振替休日 開館 9:00~18:00	7	8	9 リズムカ・チェア	10 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	11 LDSJ 14:30~15:45
12	13 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	14	15 フットケア 10:00~10:45	16 アロマ・ストレッチ SJ 18:30~19:45	17 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	18 4Sランニング 10:00~12:00 院内行事の為 13:00閉館
19	20 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30 体リセット 18:45~19:45	21	22 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	23 スクエア・ステップ 4Sランニング 18:30~19:45	24	25 野外ウォーク 10:00~12:00 なるほど健康塾
26	27	28	29 LDSJ 18:30~19:45	30 コツコツ・定期貯筋	31 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	