

休館

開館 9:00~18:00

2019

6

June

# 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
	 <b>注目</b> 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 野外ウォーク 18:45~19:45	4	5	6 リズムカ・ チェア	7 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	8 4Sランニング 10:00~12:00 SJ 14:30~15:45
9	10 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	11	12 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	13 アロマ・ ストレッチ	14 LDSJ 18:30~19:45	15 防災訓練
16 すこやか 健康フェア	17 体リセット 18:45~19:45	18	19 フットケア 10:00~10:45	20 スクエア・ ステップ BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	21	22
23 / 30	24 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	25	26	27 コツコツ・ 定期貯筋 4Sランニング 18:50~19:45	28 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	29 LDSJ 14:30~15:45