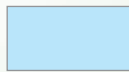




休館



開館 9:00~18:00

2019

7

July

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 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	2	3 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	4 リズミカ・ チェア	5	6 LDSJ 14:30~15:45
7	8	9 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	10	11 アロマ・ ストレッチ SJ 18:30~19:45	12 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	13
14	15 海の日 開館 9:00~18:00	16	17 フットケア 10:00~10:45	18 スクエア・ ステップ BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	19	20 4Sランニング 10:00~12:00
21	22 体リセット 18:45~19:45	23	24	25 コツコツ・ 定期貯筋 4Sランニング 18:50~19:45	26 LDSJ 18:30~19:45	27
28	29 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	30	31	 注目 フィットネスレッスンの参加は基本、 事前予約でお願いします。 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。		