

2019

8

August

休館

開館 9:00~18:00

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 リズムカ チェア 4Sランニング 18:50~19:45	2 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	3
4	5	6	7 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	8 アロマ ストレッチ BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	9 LDSJ 18:30~19:45	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
		(お盆休み)				
18	19 体リセット 18:45~19:45	20 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	21	22 スクエア ステップ	23	24 4Sランニング 10:00~12:00 なるほど健康塾
25	26 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	27	28 フットケア 10:00~10:45	29 コツコツ 定期貯筋 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	30 LDSJ 18:30~19:45	31

★ 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。