

休館

開館 9:00～18:00

2019

9

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>

September

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	4	5 リズムカ チエア	6	7
8	9 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	10	11 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	12 アロマ ストレッチ	13 体リセット 18:45～19:45	14 LDSJ 14:30～16:00
15	16 敬老の日 開館 9:00～18:00	17 BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	18 フットケア 10:00～10:45	19 スクエア ステップ 4Sランニング 18:50～19:45	20 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	21
22	23 秋分の日 休館	24	25	26 コツコツ 定期貯筋	27 SJ 18:30～19:45	28 野外ウォーク 9:30～11:30 4Sランニング 14:30～16:30
29	30 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30					