

2019

10

October

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	2	3 リズミカ チェア BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	4 SJ 18:30~19:45	5 ランニング教室体験会 14:00~17:00
 <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。						
6	7 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	8	9	10 アロマ ストレッチ	11 4Sランニング 18:30~19:45	12 野外ウォーク 9:30~11:30
13	14 体育の日 休館	15 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	16 フットケア 10:00~10:45 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	17 シークレット	18	19 ランニング教室 14:00~17:00 LDSJ 14:30~16:00
20	21 体リセット 18:45~19:45	22 即位礼正殿の儀 開館 9:00~18:00	23	24 スクエア ステップ ランニング教室 19:00~20:30	25 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	26
27	28 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30 LDSJ 18:30~19:45	29	30	31 コツコツ 定期貯筋 4Sランニング 18:50~19:45		