

休館

開館 9:00~18:00

2019

11

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>

November

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	2 ランニング教室体験会 14:00~17:00
3 文化の日	4 振替休日 休館	5	6	7 コツコツ 定期貯筋	8 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	9 4Sランニング 10:00~12:00 LDSJ 14:30~16:00
10	11 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	12 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	13	14 アロマ ストレッチ ランニング教室 19:00~20:30	15 体リセット 18:45~19:45	16 ランニング教室 14:00~17:00
17	18	19	20 フットケア 10:00~10:45	21 スクエア ステップ 4Sランニング 18:50~19:45	22 SJ 18:30~19:45	23 勤労感謝の日 開館 9:00~18:00
24	25	26	27 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	28 リズムカ チェア	29 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30 LDSJ 18:30~19:45	30 遠足 ウォーキング 休館

★ 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。