

2019

12

December

 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	4	5 リズムカ チエア 4Sランニング 18:50～19:45	6 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	7 防災訓練
8	9	10 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	11 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	12 アロマ ストレッチ ランニング教室 19:00～20:30	13 BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	14 4Sランニング 14:00～16:00
15	16 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	17	18 フットケア 10:00～10:45 野外ウォーク 18:30～19:50	19 スクエア ステップ	20 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	21 ランニング教室 14:00～17:00
22	23 体リセット 18:45～19:45	24	25	26 コツコツ 定期貯筋	27	28
29	30	31 (お正月休み) 12/31～1/5				