

休館

開館 9:00～18:00

2020

1

January

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
<https://www.shin-ai-seikei.jp>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 (お正月休み) 12/31～1/5	2	3	4
5	6	7	8 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	9 リズミカ・ チェア ランニング教室 19:00～20:30	10 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	11 新春ウォーキング 9:30～12:00 新春ランニング 14:00～16:00
12	13 成人の日 開館 9:00～18:00	14 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	15 フットケア 10:00～10:45	16 体力測定会 BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	17 体リセット 18:45～19:45	18 ランニング教室 14:00～17:00
19	20 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	21	22	23 アロマ・ ストレッチ 4Sランニング 18:50～19:45	24 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	25
26	27 4Sランニング 18:30～19:45	28	29	30 コツコツ・ 定期貯筋	31	