

休館

開館 9:00~18:00

2020

2

February

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
★ 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。						1 ランニング教室 13:00~17:00
2	3 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	4	5	6 リズミカ・ チェア 4Sランニング 18:50~19:45	7	8 なるほど健康塾
9	10	11 建国記念日 開館 9:00~18:00	12	13 アロマ・ ストレッチ ランニング教室 19:00~20:30	14 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30 体リセット 18:45~19:45	15 ランニング教室 14:00~17:00
16	17 4Sランニング 18:30~19:45	18	19 フットケア 10:00~10:45	20 スクエア・ ステップ BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	21 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	22
23 天皇誕生日	24 振替休日 休館	25 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	26 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	27 コツコツ・ 定期貯筋	28	29 ランニング教室 14:00~17:00