

休館
開館 9:00～13:00

2020

3

March

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	2	3	4	5 リズムカ・ チェア 4Sランニング 18:30～19:45	6 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	7
8	9 4Sサーキット 18:50～19:45	10 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	11 フットケア 10:00～10:45	12 アロマ・ ストレッチ ランニング教室 19:00～20:30	13	14 ランニング教室 14:00～17:00
15	16 BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	17	18	19 スクエア・ ステップ	20 春分の日 休館	21
22 桜・ マラソン	23 体リセット 18:45～19:45	24	25	26 コツコツ・ 定期貯筋	27 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	28
29	30	31	★ 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。			