

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	6	7
	 <p>新型コロナウイルス感染予防対策として、レッスンの日程を変更しております。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。</p>					
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00			BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	春分の日 休館	
22	23	24	25	26	27	28
	体リセット 18:45~19:45	BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	フットケア 10:00~10:45	4Sサーキット 18:50~19:45	BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	
29	30	31				
	4Sランニング 18:30~19:45					