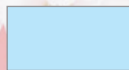


休館



開館 9:00～13:00

2020

4

April

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	2 リズムカ・チェア	3	4 野外ウォーク 9:30～11:00
5	6	7	8 フットケア 14:00～14:45	9 アロマ・ストレッチ BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	10 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	11
12	13	14	15 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	16 スクエア・ステップ	17 体リセット 18:45～19:45	18
19	20 4S(インターバル) 18:30～19:45	21	22 フットケア 10:00～10:45	23 コツコツ・定期貯筋 サーキット 18:50～19:45	24	25 4S(LSD) 10:00～12:00
26	27 4S(jog) 18:30～19:45	28	29 昭和の日 休館	30 シークレット BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00		