


2020

7

July

 休館

 開館 9:00～13:00

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開催において 新型コロナウイルス感染予防対策として、 人数制限を行っているレッスンがあります。 また教室を初級と中級に分けて人数を調整 しているレッスンもあります。			1	2 リズムカ・ チェア	3	4
	5	6 初級 サーキット 18:50～19:45	7	8	9 アロマ・ ストレッチ BIG3(バンブレス) 18:30～19:00	10
12	13	14 BIG3(バンブレス) 15:00～15:30	15 フットケア 13:30～14:15	16 スクエア・ ステップ 中級 サーキット 18:50～19:45	17 初級 体リセット 18:45～19:45	18
19	20 中級 体リセット 18:45～19:45	21	22 フットケア 13:30～14:15 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	29	30 コツコツ・ 定期貯筋	31	