

2020

6  
June

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
	1	2	3	4 リズミカ・ チェア	5	6
7	8	9 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	10 初級 サーキット 18:50~19:45	11 アロマ・ ストレッチ	12 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	13
14	15 初級 体リセット 18:45~19:45	16	17	18 スクエア・ ステップ 中級 サーキット 18:50~19:45	19 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	20
21	22 中級 体リセット 18:45~19:45	23 フットケア 13:30~14:15	24 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	25 コツコツ・ 定期貯筋	26	27
28	29	30	 <b>注目</b> 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。			