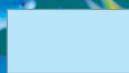


休館



開館 9:00~13:00

2020

8

August

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	3	4	5 フットケア 13:30~14:15	6 リズムカ・ チェア	7 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30 体リセット 18:45~19:45	8
9	10 山の日 特別開館 9:00~18:00	11 初級 サーキット 18:45~19:45	12	13	14 (お盆休み)	15
16	17 体リセット 18:45~19:45	18 フットケア 13:30~14:15 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	19 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	20 スクエア・ ステップ	21 中級 サーキット 18:45~19:45	22
23 30	24 31	25	26	27 コツコツ・ 定期貯筋	28 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	29