

休館

開館 9:00~13:00

2020

9

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>

September

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	3 リズムカ・ チェア	4	5
6	7 初級 体リセット 18:45~19:45	8 フットケア 13:30~14:15	9	10 アロマ・ ストレッチ	11 初級 サーキット 18:45~19:45	12
13	14 中級 体リセット 18:45~19:45	15	16 フットケア 13:30~14:15	17 スクエア・ ステップ BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	18	19
20	21 敬老の日 休館	22 秋分の日 休館	23	24 コツコツ・ 定期貯筋 中級 サーキット 18:45~19:45	25 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	26
27	28	29 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	30	★ 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。		