

休館

開館 9:00~13:00

2020

10
OctoberFitness 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 リズムカ・ チェア	2	3
4	5	6	7 初級 体リセット 18:45~19:45	8 アロマ・ ストレッチ 初級 サーキット 18:45~19:45	9	10
11	12	13 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	14 フットケア 13:30~14:15	15 スクエア・ ステップ	16 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	17
18	19 中級 体リセット 18:45~19:45	20	21	22 コツコツ・ 定期貯筋	23	24
25	26 フットケア 13:30~14:15	27 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	28	29 シークレット 中級 サーキット 18:45~19:45	30 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	31