

2020

11

November

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 文化の日 休館	4	5 リズムカ・ チエア 初級 サーキット 18:45~19:45	6	7 ランニング教室 14:30~17:00
8	9	10 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	11 フットケア 13:30~14:15	12 アロマ・ ストレッチ 初級 体リセット 18:45~19:45	13	14
15	16 フットケア 13:30~14:15 中級 体リセット 18:45~19:45	17	18	19 スクエア・ ステップ 中級 サーキット 18:45~19:45	20 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	21 認知機能テスト 14:00~15:30
22	23 勤労感謝の日 休館	24	25 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	26 コツコツ・ 定期貯筋	27	28
29	30 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30			 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。		