

2020

12

December

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 リズムカ・ チェア 初級 サーキット 18:45~19:45	4	5 ランニング教室 14:00~17:00
6	7 フットケア 13:30~14:15	8 BIG3(ベンチプレス) 18:30~19:00	9 フットケア 13:30~14:15	10 アロマ・ ストレッチ 中級 サーキット 18:45~19:45	11 BIG3(ベンチプレス) 15:00~15:30	12
13	14 初級 体リセット 18:45~19:45	15 BIG3(デッドリフト) 15:00~15:30	16	17 スクエア・ ステップ	18	19 ランニング教室 14:00~17:00
20	21 中級 体リセット 18:45~19:45	22 BIG3(デッドリフト) 18:30~19:00	23	24 コツコツ・ 定期貯筋	25	26
27	28 特別開館 9:00~18:00 アフター5種別の 方も終日利用可	29	30 (お正月休み) 12/29~1/3	31		