

休館

開館 9:00～13:00

2021

1

January

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 (お正月休み) 12/29～1/3	2
3	4	5	6	7 リズミカ・ チェア	8	9 ランニング教室 14:00～17:00
10	11 成人の日 休館	12	13 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	14 体力測定会 中級 サーキット 18:45～19:45	15	16 ランニング教室 14:00～17:00
17	18 初級 体リセット 18:45～19:45	19	20 フットケア 13:30～14:15 BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	21 アロマ・ ストレッチ	22 中級 体リセット 18:45～19:45	23
24 31	25 フットケア 13:30～14:15 初級 サーキット 18:45～19:45	26	27 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	28 コツコツ・ 定期貯筋	29 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	30