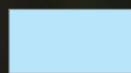


休業



開館 9:00～13:00

2021

2

February

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	4 リズムカ・ チェア 初級 サーキット 18:45～19:45	5	6
7	8	9 フットケア 13:30～14:15	10 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	11 建国記念日 休館	12 初級 体リセット 18:45～19:45	13 ランニング教室 13:00～17:00
14	15 中級 体リセット 18:45～19:45	16 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	17 フットケア 13:30～14:15	18 スクエア・ ステップ 中級 サーキット 18:45～19:45	19 BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	20 ランニング教室 14:00～17:00
21	22	23 天皇誕生日 特別開館 9:00～18:00	24	25 コツコツ・ 定期貯筋	26 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	27
28						