



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>

2021

3

March

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 ランニング教室 14:00～17:00
7	8 初級 体リセット 18:45～19:45	9 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	10 フットケア 13:30～14:15	11 アロマ・ ストレッチ	12	13
14	15 フットケア 13:30～14:15	16 BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	17 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	18 スクエア・ ステップ 中級 サーキット 18:45～19:45	19 中級 体リセット 18:45～19:45	20 春分の日 休館
21 ランニング教室 9:00～16:00	22	23	24	25 コツコツ・ 定期貯筋 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	26	27
28	29	30	31			