

休館

開館 9:00～13:00

2021

4

April

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
★ 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。				1 リズムカ・ チェア 初級 サーキット 18:45～19:45	2	3 ランニング教室 14:00～17:00
4	5	6	7	8 アロマ・ ストレッチ 中級 サーキット 18:45～19:45	9 BIG3(ベンチプレス) 18:30～19:00	10
11	12	13 BIG3(ベンチプレス) 15:00～15:30	14	15 スクエア・ ステップ お試し お試しエアロ 18:45～19:45	16	17
18	19	20 BIG3(デッドリフト) 15:00～15:30	21 お試し スクエアステップ 13:30～14:15 BIG3(デッドリフト) 18:30～19:00	22 コツコツ・ 定期貯筋	23	24
25	26 お試し スクエアステップ 13:30～14:15	27	28	29 昭和の日 休館	30	