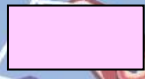
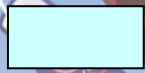


2021

5
May

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 ランニング教室 14:00～17:00
2	3 建国記念日 休館	4 みどりの日 休館	5 こどもの日 特別開館 9:00～18:00	6 リズムカ チェア サーキット(初級) 18:45～19:45	7	8
9	10	11 Big3(ベンチプレス) 15:00～15:30	12 フットケア 13:30～14:15	13 アロマ ストレッチ サーキット(中級) 18:45～19:45	14 身体リセット(初級) 18:45～19:45	15
16	17 フットケア 13:30～14:15 身体リセット(中級) 18:45～19:45	18 Big3(ベンチプレス) 18:30～19:00	19 Big3(デッドリフト) 15:00～15:30	20 スクエア ステップ お試しエアロ 18:45～19:45	21	22 4Sレッスン 10:00～12:00
23/30	24/31	25	26	27 コソコソ 定期貯筋	28 Big3(デッドリフト) 18:30～19:00	29