



休館



開館 9:00～13:00

2021

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>

6 June

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7 Big3(ベンチプレス) 18:30～19:00	8 Big3(ベンチプレス) 15:00～15:30	9 フットケア 13:30～14:15	10 お試しエアロ 18:45～19:45	11	12
13	14 体リセット(初級) 18:45～19:45	15 フットケア 13:30～14:15	16 Big3(デッドリフト) 18:30～19:00	17 サーキット(中級) 18:45～19:45	18 体リセット(中級) 18:45～19:45	19
20 父の日	21	22	23 Big3(デッドリフト) 15:00～15:30	24	25	26 4Sレッスン 10:00～12:00
27	28 サーキット(初級) 18:45～19:45	29	30	注意 感染予防対策の為、フットケアの定員は 4名 にさせていただきます。 有酸素系『サーキット(初級・中級) 4Sランニング お試しエアロ』は、マスク着用となります。		