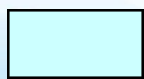




休館



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-a-seikei.jp>

7 July

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 サーキット(初級) 18:45~19:45	2	3
4	5	6	7 Big3(ベンチプレス) 15:00~15:30	8 お試しエアロ 18:45~19:45	9 体リセット(初級) 18:45~19:45	10
	11	12 体リセット(中級) 18:45~19:45	13 Big3(デッドリフト) 15:00~15:30	14 フィットケア 13:30~14:15	15 サーキット(中級) 18:45~19:45	16 Big3(ベンチプレス) 18:30~19:00
18	19 フィットケア 18:15~19:00	20	21 Big3(デッドリフト) 18:30~19:00	22 海の日 特別開館 9:00~18:00	23 スポーツの日 休館	24
	25	26 フィットケア 13:30~14:15	27 ナイトウォーク 18:45~19:45	28	29	30

注意

感染予防対策の為、フィットケアの定員は**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。