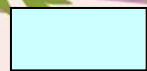




休館



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

August

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 休館	2	3 Big3(ベンチプレス) 15:00～15:30	4	5 リズムカ チエア サーキット(初級) 18:45～19:45	6	7
8 山の日 休館	9 振替休日 特別開館 9:00～18:00	10 フットケア 18:15～19:00	11 フットケア 13:30～14:15 Big3(ベンチプレス) 18:30～19:00	12 アロマ ストレッチ お試しエアロ 18:45～19:45	13 お盆 休館	14 お盆 休館
15 お盆 休館	16 体リセット(初級) 18:45～19:45	17	18 Big3(デッドリフト) 18:30～19:00	19 スクエア ステップ サーキット(中級) 18:45～19:45	20 スクエアステップ 13:30～14:00 体リセット(中級) 18:45～19:45	21
22	23 フットケア 13:30～14:15 4Sレッスン 18:30～19:45	24 ナイトウォーク 18:30～19:45	25 Big3(デッドリフト) 15:00～15:30	26 コツコツ 定期貯筋	27	28 4Sレッスン 9:00～12:00
29	30 スクエアステップ 13:30～14:00	31	注意 感染予防対策の為、フットケア、スクエアステップ 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。			