

# resola 2021年 11月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>★レベル表</p> <p>★1…笑顔で癒し</p> <p>★2…笑顔で運動</p> <p>★3…笑顔で汗</p> <p>★4…笑顔で息切れ</p> <p>★5…笑顔でへとへと</p> 	1 休館日	2 10:30～ ★4 フィット75	3 文化の日 13:00～ ★2 いす体操	4 休館日	5 11:00～ ★3 いすエアロ	6 13:00～ ★2 いす体操
7 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ	8 休館日	9 10:30～ ★4 フィット75	10 13:00～ ★2 いす体操	11 休館日	12 11:00～ ★3 いすエアロ	13 13:00～ ★2 いす体操
14 16:00～ ★5 アドバンスステップ	15 休館日	16 10:30～ ★4 フィット75	17 13:00～ ★2 いす体操	18 休館日	19 11:00～ ★3 いすエアロ	20 13:00～ ★2 いす体操
21 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ	22 休館日	23 勤労感謝の日 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ	24 13:00～ ★2 いす体操	25 休館日	26 11:00～ ★3 いすエアロ	27 13:00～ ★2 いす体操
28 16:00～ ★5 アドバンスステップ	29 休館日	30 10:30～ ★4 フィット75	<p>★11月23日(祝):特別レッスン★</p> <p>PM15時半からのステップサーキットエクササイズ!!</p> <p>簡単なステップ台を使ってのエクササイズと、筋トレを交互に行うクラスです(^^) / ~定員 9名の完全予約制~</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>営業時間</p> <p>《火・水・金》 AM10:00～PM19:30Lo. 20時閉館</p> <p>《土・日・祝日》 AM10:00～PM16:00Lo. 17時閉館</p> <p>★ 月・木 休館日</p> </div>			



※ご不明な点などがございましたら、お問い合わせください。 TEL:0795-73-1166