

# resola 2022年9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土				
<p><b>営業時間</b>            &lt;&lt;火・水・金&gt;&gt;            AM10:00~PM19:00Lo. 20時閉館            &lt;&lt;土・日・祝日&gt;&gt;            AM10:00~PM16:00Lo. 17時閉館            ★月・木 休館日            ※予告なく変更・中止する場合がございます</p> 				1 休館日	2 11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:00~ ★5 アドバンスステップ 19:30~ ★3 パワーヨガ	3 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット				
 <p>LINE@ 今すぐ登録! @htz1123z お友達募集中!</p> <p>りぞら ホームページの 検索は「りぞら 丹波市」又は こちらのQRコードからどうぞ! りぞら 丹波市 検索</p> 				4 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	5 休館日	6 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	7 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	8 休館日	9 11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット	10 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット
11 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	12 休館日	13 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	14 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	15 休館日	16 11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:00~ ★5 アドバンスステップ 19:30~ ★3 パワーヨガ	17 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット				
18 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	19 休館日	20 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	21 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	22 休館日	23 秋分の日 13:00~ ★2 いす体操	24 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット				
25 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	26 休館日	27 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	28 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	29 休館日	30 11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00~17:00 ピーキット 19:00~ ★5 アドバンスステップ 19:30~ ★3 パワーヨガ	<p>レッスン★レベル表            ★1...笑顔で癒し            ★2...笑顔で運動            ★3...笑顔で汗            ★4...笑顔で息切れ            ★5...笑顔でへとへと</p> 				

※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



