



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>休館日のお知らせ</b></p> <p>12月28日(木)~1月4日(木)まで休館日となります。5日(金)より通常営業しますのでよろしくお願いいたします。</p> <p><b>営業時間</b>                  ≪火・水・金≫ AM10:00~PM7:30Lo.                  ≪土・日・祝日≫ AM10:00~PM4:00Lo.                  ★月・木 休館日                  ※予告なく変更・中止する場合がございます</p> <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>					<p>1 11:00~ ★3 いすエアロ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:00~ ★5 アドバンスステップ</p> <p>19:30~ ★3 芝パワーヨガ</p>	<p>2 13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>3 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ</p> <p>16:00~ ★5 アドバンスステップ</p>	<p>4 休館日</p>	<p>5 10:30~ ★4 フィット75</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★5 ステップ サーキット</p>	<p>6 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★5 ダンスエアロ60</p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 11:00~ ★3 いすエアロ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★3 芝パワーヨガ</p>	<p>9 13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>10 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ</p> <p>16:00~ ★5 アドバンスステップ</p>	<p>11 休館日</p>	<p>12 10:30~ ★4 フィット75</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★5 ステップ サーキット</p>	<p>13 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★5 ダンスエアロ60</p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 11:00~ ★3 いすエアロ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:00~ ★5 アドバンスステップ</p> <p>19:30~ ★3 芝ヨガ(代行:荒木)</p>	<p>16 13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>17 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ</p> <p>16:00~ ★5 アドバンスステップ</p>	<p>18 休館日</p>	<p>19 10:30~ ★4 フィット75</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★5 ステップ サーキット</p>	<p>20 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★5 ダンスエアロ60</p>	<p>21 休館日</p>	<p>22 11:00~ ★3 いすエアロ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★3 芝パワーヨガ</p>	<p>23 13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>24 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ</p> <p>16:00~ ★5 アドバンスステップ</p>	<p>25 休館日</p>	<p>26 10:30~ ★4 フィット75</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★5 ステップ サーキット</p>	<p>27 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00 ピーキット</p> <p>19:30~ ★5 ダンスエアロ60</p>	<p>28 休館日</p>	<p>29 休館日</p>	<p>30 休館日</p>
<p>31 休館日</p>	<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</p>					