



日	月	火	水	木	金	土
<p>営業時間 ≪火・水・金≫ AM10:00~PM7:30Lo. ≪土・日・祝日≫ AM10:00~PM4:00Lo.</p> <p>★ 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>1 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>2 休館日</p>	<p>3 文化の日 10:30~ ZUMBA</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>※PM4:00 受付終了</p>	<p>4 13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>5 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>6 休館日</p>	<p>7 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>8 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>9 休館日</p>	<p>10 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>11 13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>12 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>13 休館日</p>	<p>14 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>15 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>16 休館日</p>	<p>17 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>18 13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>19 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>20 休館日</p>	<p>21 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>22 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>23 休館日</p>	<p>24 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>25 13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>26 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>27 休館日</p>	<p>28 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>29 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>30 休館日</p>	<p>11月3日(金)10:30~ ☆特別プログラム☆ ZUMBAを行います! ラテン系の音楽と融合させて 作られたダンスレッスンです♪ 料金 900円</p>	