



日	月	火	水	木	金	土	
<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> 	1 休館日	2 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	3 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	4 休館日	5 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 芝パワーヨガ	6 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップ サーキット	
7 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	8 休館日	9 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	10 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	11 休館日	12 11:00～ ★3 いすエアロ 13:00～ ★2 いす体操 14:00～17:00 ピーキット 19:30～ ★3 芝パワーヨガ	13 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップ サーキット	
14 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 	15 休館日	16 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	17 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	18 休館日	19 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 芝パワーヨガ	20 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップ サーキット	
21 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	22 休館日	23 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	24 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	25 休館日	26 11:00～ ★3 いすエアロ 13:00～ ★2 いす体操 14:00～17:00 ピーキット 19:30～ ★3 芝パワーヨガ	27 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップ サーキット	
28 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	29 30 休館日のお知らせ 4月29日(月)～ 5月6日(月)まで 休館となります。 5月7日(火)より 通常営業しますので、 よろしく願いたします。 	<div style="border: 2px solid #90EE90; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><u>営業時間</u></p> <p>《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> </div>    <p style="font-size: small;">◎入会金 ◎年会費 ◎月会費無料</p>					