


resola 2024年7月 カレンダー 

日	月	火	水	木	金	土	
<p>営業時間</p> <p>《火・水・金》</p> <p>10:00~</p> <p>19:30受付終了</p> <p>《土・日・祝日》</p> <p>10:00~</p> <p>16:00受付終了</p> <p>★ 月・木 休館日</p> <p>※予告なく変更・中止する場合がございます</p>	1	<p>2</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>フィット75</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ステップ サーキット</p>	<p>3</p> <p>10:30~ ★3</p> <p>フィットネス</p> <p>養生気功</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ダンスエアロ60</p>	4	<p>5</p> <p>11:00~ ★3</p> <p>いすエアロ</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>アドバンスステップ</p> <p>19:30~ ★3</p> <p>ヨガ代行(荒木)</p>	6	<p>10:30~ ★3</p> <p>ピラティス</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>15:30~ ★5</p> <p>ステップ サーキット</p>
<p>7</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>ローインパクトエアロ</p> <p>16:00~ ★5</p> <p>アドバンスステップ</p> 	8	<p>9</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>フィット75</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ステップ サーキット</p>	<p>10</p> <p>10:30~ ★3</p> <p>フィットネス</p> <p>養生気功</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ダンスエアロ60</p>	11	<p>12</p> <p>11:00~ ★3</p> <p>いすエアロ</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★4</p> <p>美ボディエクササイズ</p> <p>19:30~ ★3</p> <p>芝パワーヨガ</p>	13	<p>10:30~ ★3</p> <p>ピラティス</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>15:30~ ★5</p> <p>ステップ サーキット</p>
<p>14</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>ローインパクトエアロ</p> <p>16:00~ ★5</p> <p>アドバンスステップ</p>	15	<p>16</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>フィット75</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ステップ サーキット</p> 	<p>17</p> <p>10:30~ ★3</p> <p>フィットネス</p> <p>養生気功</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ダンスエアロ60</p>	18	<p>19</p> <p>11:00~ ★3</p> <p>いすエアロ</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>アドバンスステップ</p> <p>19:30~ ★3</p> <p>芝パワーヨガ</p>	20	<p>10:30~ ★3</p> <p>ピラティス</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>15:30~ ★5</p> <p>ステップ サーキット</p>
<p>21</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>ローインパクトエアロ</p> <p>16:00~ ★5</p> <p>アドバンスステップ</p>	22	<p>23</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>フィット75</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ステップ サーキット</p>	<p>24</p> <p>10:30~ ★3</p> <p>フィットネス</p> <p>養生気功</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ダンスエアロ60</p>	25	<p>26</p> <p>11:00~ ★3</p> <p>いすエアロ</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★4</p> <p>美ボディエクササイズ</p> <p>19:30~ ★3</p> <p>芝パワーヨガ</p>	27	<p>10:30~ ★3</p> <p>ピラティス</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>15:30~ ★5</p> <p>ステップ サーキット</p>
<p>28</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>ローインパクトエアロ</p> <p>16:00~ ★5</p> <p>アドバンスステップ</p>	29	<p>30</p> <p>10:30~ ★4</p> <p>フィット75</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>※ステップサーキットは休講となります</p>	<p>31</p> <p>10:30~ ★3</p> <p>フィットネス</p> <p>養生気功</p> <p>13:00~ ★2</p> <p>いす体操</p> <p>14:00 ~ 17:00</p> <p>ピーキット</p> <p>19:30~ ★5</p> <p>ダンスエアロ60</p>	<p>NEW!! ☆美ボディ-タルエクササイズ☆</p> <p>《第2・4金曜 19:30~》</p> <p>【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、体幹を鍛えます。ローインパクトな有酸素運動で初心者の方にもおすすめ!</p> <p>NEW!! ☆ピラティス☆</p> <p>《毎週土曜 10:30~》</p> <p>体の深層部にあるインナーマッスルを鍛え、骨格のゆがみを解消します。背骨が伸び反り腰や猫背、便秘なども改善します!</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