


resola 2024年9月 カレンダー 

日	月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>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>2</p> <p>休館日</p>	<p>3</p> <p>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>4</p> <p>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>5</p> <p>休館日</p>	<p>6</p> <p>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~ ★5 アドバンスステップ</p> <p>19:30~ ★3 芝パワーヨガ</p>	<p>7</p> <p>※ピラティス 休講</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>8</p> <p>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>9</p> <p>休館日</p>	<p>10</p> <p>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>11</p> <p>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>12</p> <p>休館日</p>	<p>13</p> <p>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>※美ボディ エクササイズ 休講</p> <p>19:30~ ★3 ヨガ(代行: Narumi)</p>	<p>14</p> <p>※ピラティス 休講</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>15</p> <p>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>16</p> <p>休館日</p> <p></p>	<p>17</p> <p>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>18</p> <p>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></p>	<p>19</p> <p>休館日</p>	<p>20</p> <p>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~ ★5 アドバンスステップ</p> <p>19:30~ ★3 芝パワーヨガ</p>	<p>21</p> <p>10:30~ ★3 ピラティス</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>22 秋分の日 特別プログラム</p> <p>10:30~ ZUMBA GOLD (Narumi)</p> <p></p> <p>※アドバンスステップ 休講</p>	<p>23</p> <p>休館日</p>	<p>24</p> <p>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>25</p> <p>10:30~ スタンディング ピラティス (本庄尚子) </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>26</p> <p>休館日</p>	<p>27</p> <p>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~ ★4 美ボディエクササイズ</p> <p>19:30~ ★3 芝パワーヨガ</p>	<p>28</p> <p>10:30~ ★3 ピラティス</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップ サーキット</p>
<p>29</p> <p>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>30</p> <p>休館日</p>	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">営業時間</p> <p>《火・水・金》 10:00~19:30受付終了</p> <p>《土・日・祝日》 10:00~16:00受付終了</p> <p style="text-align: center;">★ 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> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">秋分の日特別プログラム</p> <p style="text-align: center;">ZUMBA gold (ズンバ ゴールド)</p> <p style="text-align: center;">ふつらのZUMBAよりやさしく、 運動やダンスの初心者、 久しぶりに体を動かす方も大歓迎! ラテンの音楽にノリながら体を動かし 心身共に楽しめるダンスです! お気軽にご参加ください!</p> </div>				

※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