


resola 2024年11月 カレンダー 

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>営業時間</b></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>★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>		<p><b>レッスン★レベル表</b></p> <p>★1…笑顔で癒し</p> <p>★2…笑顔で運動</p> <p>★3…笑顔で汗</p> <p>★4…笑顔で息切れ</p> <p>★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>19:30～ ★5 アドバンスステップ</p> <p>19:30～ ★3 芝パワーヨガ</p>	<p>2 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>3 <b>文化の日</b></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>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>※美ボディ休講</p>	<p>9 ※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>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>19:30～ ★5 アドバンスステップ</p> <p>19:30～ ★3 ヨガ(代行:福佐)</p>	<p>16 ※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>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～ ★4 美ボディエクササイズ</p> <p>19:30～ ★3 芝パワーヨガ</p>	<p>23 <b>勤労感謝の日</b></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>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 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>30 10:30～ ★3 ピラティス</p> <p>13:00～ ★2 いす体操</p> <p>※ステップサーキット 休講</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





