


resola 2025年3月 カレンダー 

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

**営業時間**  
 ≪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



22日・23日は休館日となっております



**LINE@**  
 今すぐ登録▶▶@htz1123z  
 お友達募集中!

<p>2</p> <p>10:30～ ★4 ローインパクトエアロ</p> <p>NEW インストラクター♪ 田村</p> <p>16:00～ ★5 アドバンスステップ</p>	<p>3</p> <p>休館日</p> 	<p>4</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>5</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>6</p> <p>休館日</p>	<p>7</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 くびれヨガ</p>	<p>8</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>9</p> <p>10:30～ ★4 ローインパクトエアロ</p> <p>※アドバンスステップ 休講</p>	<p>10</p> <p>休館日</p>	<p>11</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>12</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>13</p> <p>休館日</p>	<p>14</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～ ★2 リセットnightヨガ</p>	<p>15</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>16</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>17</p> <p>休館日</p>	<p>18</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>19</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>20</p> <p>休館日</p>	<p>21</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 くびれヨガ</p>	<p>22</p> <p>休館日</p> 
<p>23</p> <p>休館日</p> 	<p>24</p> <p>休館日</p>	<p>25</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>26</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>27</p> <p>休館日</p>	<p>28</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～ ★2 リセットnightヨガ</p>	<p>29</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>30</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>31</p> <p>休館日</p>	<p>※3月よりローインパクトエアロのインストラクターは田村聡子先生になります</p> <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 ☎0795-73-1166</p>				