

resola 2025年4月 カレンダー 

日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>営業時間</b>                      &lt;&lt;火・水・金&gt;&gt;                      AM10:00~PM7:30Lo.                      &lt;&lt;土・日・祝日&gt;&gt;                      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>		1 10:30~ ★4 フィット75	2 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功	3 休館日	4 11:00~ ★3 いすエアロ	5 10:30~ ★3 ピラティス
		13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操
		14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	15:30~ ★5 ステップサーキット
		19:30~ ★5 ステップサーキット	19:30~ ★5 ダンスエアロ60	19:30~ ★5 ダンスエアロ60	19:30~ ★5 アドバンスステップ 19:30~ ★3 くびれヨガ	
6 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ	7 休館日	8 10:30~ ★4 フィット75	9 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功	10 休館日	11 11:00~ ★3 いすエアロ	12 10:30~ ★3 ピラティス
16:00~ ★5 アドバンスステップ		13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操
		14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	15:30~ ★5 ステップサーキット
		19:30~ ★5 ステップサーキット	19:30~ ★5 ダンスエアロ60	19:30~ ★5 ダンスエアロ60	19:30~ ★4 美ボディエクササイズ 19:30~ ★2 リセットnightヨガ	
13 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ	14 休館日	15 10:30~ ★4 フィット75	16 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功	17 休館日	18 11:00~ ★3 いすエアロ	19 ピラティス休講
16:00~ ★5 アドバンスステップ		13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操
		14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	15:30~ ★5 ステップサーキット
		19:30~ ★5 ステップサーキット	19:30~ ★5 ダンスエアロ60	19:30~ ★5 ダンスエアロ60	19:30~ ★5 アドバンスステップ 19:30~ ★3 くびれヨガ	
20 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ (代行:rika)	21 休館日	22 10:30~ ★4 フィット75	23 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功	24 休館日	25 11:00~ ★3 いすエアロ	26 10:30~ ★3 ピラティス
16:00~ ★5 アドバンスステップ		13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操
		14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	14:00 ~ 17:00 ピーキット	15:30~ ★5 ステップサーキット
		19:30~ ★5 ステップサーキット	19:30~ ★5 ダンスエアロ60	19:30~ ★5 ダンスエアロ60	19:30~ ★4 美ボディエクササイズ 19:30~ ★2 リセットnightヨガ	
27 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ	28 休館日	29 昭和の日 10:30~ ★4 フィット75	30 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功	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  		
16:00~ ★5 アドバンスステップ		13:00~ ★2 いす体操	13:00~ ★2 いす体操	  LINE@  今すぐ登録▶ @htz1123z お友達募集中!		
		※ピーキット・ ステップサーキット 休講	14:00 ~ 17:00 ピーキット			
		16:00受付終了	19:30~ ★5 ダンスエアロ60			