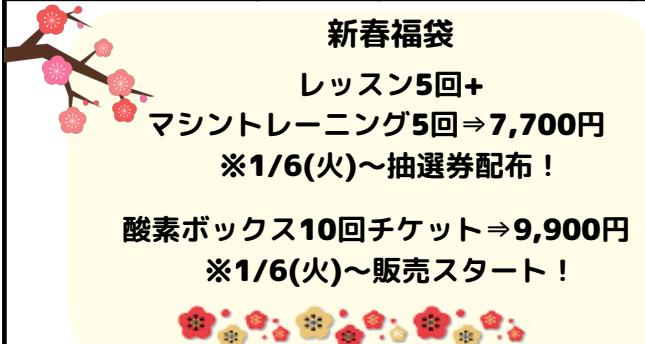




日 月 火 水 木 金 土



年末年始の休館日

12/29(月)～1/5(月)

1/6(火)より通常営業いたします

営業時間

《火・水・金》 AM10:00～PM7:30Lo.

《土・日・祝日》 AM10:00～PM4:00Lo.

月・木 休館日

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|-----|----|--|----|--|----|-----|----|--|----|---|
| 4 | 休館日 | 5 | 休館日 | 6 | 10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操 | 7 | 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 | 8 | 休館日 | 9 | 11:00～ ★3 メンテナンスピラヨガ 13:00～ ★2 いす体操 | 10 | 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサークル |
| 11 | 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ 11:30～ ★3 フィットネスフラ 16:00～ ★5 アドバンスステップ | 12 | 休館日 | 13 | 10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操 | 14 | 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 | 15 | 休館日 | 16 | 11:00～ ★3 フィットネスフラ 13:00～ ★2 いす体操 | 17 | 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサークル |
| 18 | 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ 16:00～ ★5 アドバンスステップ | 19 | 休館日 | 20 | 10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操 | 21 | 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 | 22 | 休館日 | 23 | 11:00～ ★3 フィットネスフラ 13:00～ ★2 いす体操 | 24 | 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサークル |
| 25 | 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ 11:30～ ★3 フィットネスフラ 16:00～ ★5 アドバンスステップ | 26 | 休館日 | 27 | 10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操 | 28 | 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 | 29 | 休館日 | 30 | 11:00～ ★3 メンテナンスピラヨガ 13:00～ ★2 いす体操 | 31 | 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 ※ステップサークル 休講 |
| | | | | | | | | | | | | | |

※ご不明な点などございましたら、お問い合わせください

0795-73-1166