

# resolaカレンダー



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

## 営業時間

«火・水・金» 10:00~19:30Lo.

«土・日・祝日» 10:00~16:00Lo.

★月・木 休館日



LINEお友達  
募集中!→



日	月	火	水	木	金	土
1 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	2 休館日	3 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操	4 10:30~ ★3 フィットネス 養生氣功 13:00~ ★2 いす体操	5 休館日	6 11:00~ ★3 フィットネスフラ 13:00~ ★2 いす体操	7 10:30~ ★3 美姿勢ピラティス 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップサークィット
8 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	9 休館日	10 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操	11 <b>建国記念の日</b> 10:30~ ★3 フィットネス 養生氣功 13:00~ ★2 いす体操	12 休館日	13 11:00~ ★3 メンテナンス ピラヨガ 13:00~ ★2 いす体操	14 10:30~ ★3 美姿勢ピラティス 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップサークィット
15 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	16 休館日	17 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操	18 10:30~ ★3 フィットネス 養生氣功 13:00~ ★2 いす体操	19 休館日	20 11:00~ ★3 フィットネスフラ 13:00~ ★2 いす体操	21 10:30~ ★3 美姿勢ピラティス 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップサークィット
22 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	23 休館日	24 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操	25 ※フィットネス 養生氣功 休講 13:00~ ★2 いす体操	26 休館日	27 11:00~ ★3 メンテナンス ピラヨガ 13:00~ ★2 いす体操 ※マサラバングラ 休講	28 10:30~ ★3 美姿勢ピラティス 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップサークィット

※ご不明な点などございましたら、お問い合わせください。 TEL:0795-73-1166