

resolaカレンダー

2月

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  19:30～ ★5 ステップサーキット	4 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ダンスエアロ	5 休館日	6 11:00～ ★3 フィットネスフラ 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 シェイプファイト 19:30～ ★3 くびれヨガ	7 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット
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 19:30～ ★5 ステップサーキット	11 建国記念の日 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 ※16:00受付終了	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 19:30～ ★4 マサラバングラ 19:30～ ★2 リセットnightヨガ	14 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット 
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 19:30～ ★5 ステップサーキット	18 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ダンスエアロ	19 休館日	20 11:00～ ★3 フィットネスフラ 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 シェイプファイト 19:30～ ★3 くびれヨガ	21 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット
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 19:30～ ★5 ステップサーキット	25 ※フィットネス 養生気功 休講 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ダンスエアロ	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 19:30～ ★2 リセットnightヨガ	28 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット

※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