

resolaカレンダー



営業時間 ≪火・水・金≫ 10:00~19:30Lo.

≪土・日・祝日≫ 10:00~16:00Lo.

★月・木 休館日

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 ステップサークル	4 10:30~ ★3 フィットネス 養生氣功 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 マサラバングラ ※くびれヨガ休講	7 10:30~ ★3 美姿勢ピラティス 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップサークル
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 ステップサークル	11 10:30~ ★3 フィットネス 養生氣功 13:00~ ★2 いす体操 19:30~ ★5 ダンスエアロ	12 休館日	13 休館日	14 休館日 🍓🍓
15 休館日	16 休館日	17 休館日 🐻🐻	18 10:30~ ★3 フィットネス 養生氣功 13:00~ ★2 いす体操 19:30~ ★5 ダンスエアロ	19 休館日	20 春分の日 11:00~ ★3 フィットネスフラ 13:00~ ★2 いす体操 ※16:00最終受付	21 10:30~ ★3 美姿勢ピラティス 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップサークル
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 ステップサークル	25 10:30~ ★3 フィットネス 養生氣功 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 19:30~ ★5 シェイプファイト 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 ステップサークル
29 ※ローインパクト エアロ休講 16:00~ ★5 アドバンスステップ	30 休館日	31 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 19:30~ ★5 ステップサークル	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	LINEお友達 募集中！		

※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

