

resolaカレンダー



営業時間 <<火・水・金>> 9:00~19:45Lo.

<<月・土>> 9:00~16:00Lo.

★木・日・祝日 休館日

日	月	火	水	木	金	土
<p>NEW! ビューティエアロ</p> <p>【第1・3・5火曜 19:30~】</p> <p>~美しく健康的な体づくりを目指す~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●45分: エアロビクス(脂肪燃焼!) ●15分: 筋トレ&ストレッチ(ボディライン) <p>初めての方も大歓迎の充実60分クラス♪</p>		<p>1</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>10:30~ ★3 フィットネス 養生気功</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 ダンスエアロ</p>	<p>2</p> <p>休館日</p>	<p>3</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>11:00~ ★3 フィットネスフラ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 シェイプファイト</p> <p>19:30~ ★3 くびれヨガ</p>	<p>4</p> <p>10:00~ ★3 美姿勢ピラティス</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップサーキット</p>	
5	<p>6</p> <p>休館日</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>13:00~14:30 ★2 いす体操(動画)</p>	<p>7</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>※フィット休講</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★4 ビューティエアロ</p>	<p>8</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>10:30~ ★3 フィットネス 養生気功</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 ダンスエアロ</p>	<p>9</p> <p>休館日</p>	<p>10</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>11:00~ ★3 メンテナンスピラヨガ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 シェイプファイト</p> <p>19:30~ ★2 リセットnightヨガ</p>	<p>11</p> <p>10:00~ ★3 美姿勢ピラティス</p> <p>11:15~ ★3 フィットネスフラ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップサーキット</p>
12	<p>13</p> <p>休館日</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>13:00~14:30 ★2 いす体操(動画)</p>	<p>14</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>10:30~ ★4 フィット75</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 ステップサーキット</p>	<p>15</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>10:30~ ★3 フィットネス 養生気功</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 ダンスエアロ</p>	<p>16</p> <p>休館日</p>	<p>17</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>11:00~ ★3 フィットネスフラ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 シェイプファイト</p> <p>19:30~ ★3 くびれヨガ</p>	<p>18</p> <p>10:00~ ★3 美姿勢ピラティス</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップサーキット</p>
19	<p>20</p> <p>休館日</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>13:00~14:30 ★2 いす体操(動画)</p>	<p>21</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>10:30~ ★4 フィット75</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★4 ビューティエアロ</p>	<p>22</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>10:30~ ★3 フィットネス 養生気功</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 ダンスエアロ</p>	<p>23</p> <p>休館日</p>	<p>24</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>※メンテナンス ピラヨガ休講</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 シェイプファイト</p> <p>19:30~ ★2 リセットnightヨガ</p>	<p>25</p> <p>10:00~ ★3 美姿勢ピラティス</p> <p>11:15~ ★3 フィットネスフラ</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>15:30~ ★5 ステップサーキット</p>
26	<p>27</p> <p>休館日</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>13:00~14:30 ★2 いす体操(動画)</p>	<p>28</p> <p>9:15~10:15 ★2 骨密度アップ(動画)</p> <p>10:30~ ★4 フィット75</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>19:30~ ★5 ステップサーキット</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>休館日</p>	<p>30</p> <p>休館日</p>	<p>【動画レッスンのご案内】</p> <p>プログラム横に(動画)とあるクラスは映像レッスンです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●骨密度アップ体操 ●いす体操 <p>※詳細は「専用チラシ」をご覧ください。</p>	

※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