

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>どなたでも参加OK★ お気軽にお立ち寄りください!</p> <p>りそら9周年イベント開催! 5月16日(土) 9:30~16:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ①プチレッスン 【無料】 ②リソラMARCHE(体験・癒し・グルメ) ③酸素ボックス(通常1,650円→500円) ④体組成チェック(通常1,000円→500円) ⑤リミ-体験 【無料】 ⑥マシントレーニング体験 【無料】 					<p>1 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>2 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>
3	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	<p>8 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>※ヨガ休講</p>	<p>9 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>
10	11	12	13	14	15	16
休館日	<p>11 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>12 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>13 13:00~ ★2 骨密度アップ(動画)</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>	休館日	<p>15 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>16 りそら9周年 イベント</p> <p>10:00~ ★3 美姿勢ピラティス</p>
17	18	19	20	21	22	23
休館日	<p>18 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>19 19:30~ ★4 ビューティエアロ</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>20 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>	休館日	<p>22 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>※シェイプファイト 休講</p> <p>19:30~ ★2 リセットnightヨガ</p>	<p>23 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>
24	25	26	27	28	29	30
休館日	<p>25 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>26 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>27 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>	休館日	<p>29 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>30 10:00~ ★3 美姿勢ピラティス</p> <p>13:00~ ★2 いす体操</p> <p>※ステップサーキット 休講</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