

2021年 1月 フィットネス月間日程表 講師の都合により変更する場合がございます。予めご了承下さいませ。

※お風呂に入られるお客様に限り、無料でご利用頂けます。
 ※予約の必要はございません。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
※お願い ・マスクの着用をお願いします。 ・定員を10名までとさせていただきます。 (30分で入替えをさせていただきます)		年始1/5まで休講させていただきます。				
3	4	5	6	7	8	9
		休講	AM:9:30~10:00 10:00~10:30 さわやか体操 西村 先生		AM:9:30~10:00 10:00~10:30 ストレッチ&エアロビクス 中嶋 先生	
		休講			PM:16:30~17:00 17:00~17:30 ヘルシー健康体操 松本 先生	
10	11	12	13	14	15	16
		AM:9:30~10:00 10:00~10:30 リフレッシュ3B体操 渡辺 先生	AM:9:30~10:00 10:00~10:30 さわやか体操 西村 先生		休館日	
		PM:17:00~17:30 17:30~18:00 かんたんエアロビクス 中嶋 先生				
17	18	19	20	21	22	23
		AM:9:30~10:00 10:00~10:30 リフレッシュ 渡辺 先生	AM:9:30~10:00 10:00~10:30		AM:9:30~10:00 10:00~10:30 エアロビクス 中嶋 先生	
		PM:17:00 17:30 かんたんエアロビクス 中嶋 先生			PM:16:30~17:00 17:00~17:30 ヘルシー健康体操 松本 先生	
24	25	26	27	28	29	30
		AM:9:30~10:00	AM:9:30~10:00		AM:9:30~10:00	
1月18日(月)~2月7日(日)の期間、休講とさせていただきます。ご理解とご協力をお願い申し上げます。						
		中嶋 先生			松本 先生	