

2021年 3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	3	4	5	6
		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		AM:9:30~10:00 10:00~10:30 ストレッチ&エアロビクス 中嶋 先生	
		PM:17:00~17:30 17:30~18:00 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	
7	8	9	10	11	12	13
		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		AM:9:30~10:00 10:00~10:30 ストレッチ&エアロビクス 中嶋 先生	
		PM:17:00~17:30			PM:16:30~17:00	
14	<p>当面の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。</p>					
		PM:17:00~17:30 17:30~18:00 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	
21	22	23	24	25	26	27
		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		AM:9:30~10:00 10:00~10:30 ストレッチ&エアロビクス 中嶋 先生	
		PM:17:00~17:30 17:30~18:00 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	
28	29	30	31			
		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			
		PM:17:00~17:30 17:30~18:00 かんたんエアロビクス 中嶋 先生				