

令和5年 9月 トレーニングルーム日程表

フィットネスプログラム どなたでも参加ができる当日参加教室です。

日	月	火	水	木	金	土	
					9月1日	9月2日	
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 無料体験 9/8(金) Discoダンスエクササイズ </div>				14:30 ~ 15:20 Discoダンス	14:30 ~ 15:20 美ボディ体操
9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	
					14:30 ~ 15:20 無料Discoダンス	14:30 ~ 15:20 美ボディ体操	
9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	
		休所日			14:30 ~ 15:20 Discoダンス	14:30 ~ 15:20 美ボディ体操	
9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	
	敬老の日	13:30 ~ 初回者		13:30 ~ 初回者	14:30 ~ 15:20 Discoダンス	秋分の日 14:30 ~ 15:20 美ボディ体操	
9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
	13:30 ~ 初回者		13:30 ~ 初回者		13:00 ~ 初回者 14:30 ~ 15:20 Discoダンス	14:30 ~ 15:20 美ボディ体操	

〈初回者〉 初回者講習:完全予約制です。予約受付は前日のみ9:00~21:00です。(定員4名) 当日受付不可(前日が休所日の場合は前々日)

〈フィットネスプログラム〉

Discoダンスエクササイズ	(金)14:30 ~ 15:20
美ボディ体操	(土)14:30 ~ 15:20

14:00からロビーにて受付いたします。(有料)
 詳細はフィットネスプログラムの日程表をご覧ください。

奥のフリースペースを使用いたします。教室開催中、マシンの使用はできますが、音楽が流れます。ご理解、ご協力をお願いいたします。