

FITNESS AREA

2025
9

※定員7名完全予約制

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

1	2 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 13:05~13:55	3	4 休業日	5 ストレッチ 14:05~14:55	6
8 トレーニング 18:10~19:00	9 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 13:05~13:55	10 休業日	11 4DSヨガ 13:05~13:55	12 ストレッチ 14:05~14:55	13
15 休業日	16 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 13:05~13:55	17	18 4DSヨガ 13:05~13:55	19 ストレッチ 14:05~14:55	20
22	23 休業日	24	25 4DSヨガ 13:05~13:55	26 ストレッチ 14:05~14:55	27 キッズ 11:20~12:10
29 トレーニング 18:10~19:00	30 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 13:05~13:55				

グループレッスナー覧

- ボディケア〜ストレッチ〜
- ボディケア〜トレーニング〜
- シェイプアップエアロビ
- 4DSヨガ
- ヒップヒンジ
- キッズコーディネーション

(申し込み方法)

LINE: 右のQRコードから

TEL: 0772-69-5702



グループレッスンについて

開始5分前までに集合してください
開始10分以降の参加はご遠慮ください
グループレッスン前後に施設利用を
される場合は別途料金が必要となります

翌月のスケジュールは毎月20日
(休診の場合、翌営業日)にお知らせします

スケジュール以外のご希望の時間帯で
3名様以上のご予約に限り
特別にグループレッスンも可能です
時間: 50分間
料金: 1名様あたり1500円(税込)

FITNESS AREA

2025
10

※定員7名完全予約制

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

		1	2 4DSヨガ 13:05~13:55	3 ストレッチ 14:05~14:55	4 キッズ 11:20~12:10
6 トレーニング 18:10~19:00	7 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 13:05~13:55	8	9	10 ストレッチ 14:05~14:55	11 キッズ 11:20~12:10
13 休業日	14 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 13:05~13:55	15	16 4DSヨガ 13:05~13:55	17 ストレッチ 14:05~14:55	18
20	21 ヒップヒンジ 10:05~10:55	22	23	24 ストレッチ 14:05~14:55	25
27 トレーニング 18:10~19:00	28 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 13:05~13:55	29	30 4DSヨガ 13:05~13:55	31 ストレッチ 14:05~14:55	

グループレッスナー覧

- ボディケア〜ストレッチ〜
- ボディケア〜トレーニング〜
- シェイプアップエアロビ
- 4DSヨガ
- ヒップヒンジ
- キッズコーディネーション

(申し込み方法)

LINE: 右のQRコードから

TEL: 0772-69-5702



グループレッスンについて

開始5分前までに集合してください
開始10分以降の参加はご遠慮ください
グループレッスン前後に施設利用を
される場合は別途料金が必要となります

翌月のスケジュールは毎月20日
(休診の場合、翌営業日)にお知らせします

スケジュール以外のご希望の時間帯で
3名様以上のご予約に限り
特別にグループレッスンも可能です
時間: 50分間
料金: 1名様あたり1500円(税込)