

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)

FITNESS AREA

2025
11

※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 12:40~13:30	3 ストレッチ 13:40~14:30	4 キッズ 11:20~12:10
3 休業日	4 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	5	6 4DSヨガ 12:40~13:30	7 ストレッチ 13:40~14:30	8 休業日
10 トレーニング 18:25~19:15	11 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	12	13 4DSヨガ 12:40~13:30	14 ストレッチ 13:40~14:30	15 キッズ 11:20~12:10
17 トレーニング 18:25~19:15	18 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	19	20 4DSヨガ 12:40~13:30	21 ストレッチ 13:40~14:30	22
24 休業日	25 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	26	27 4DSヨガ 12:40~13:30	28 ストレッチ 13:40~14:30	29

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)