

FITNESS AREA

2025
12

※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 12:40~13:30	3	4 4DSヨガ 12:40~13:30	5 ストレッチ 13:40~14:30	6
8 トレーニング 18:25~19:15	9 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	10	11 4DSヨガ 12:40~13:30	12 ストレッチ 13:40~14:30	13
15	16 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	17	18 4DSヨガ 12:40~13:30	19 ストレッチ 13:40~14:30	20
22 トレーニング 18:25~19:15	23 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	24	25 4DSヨガ 12:40~13:30	26 ストレッチ 13:40~14:30	27
29 休業日	30 休業日	31 休業日			

グループレッスン一覧

- 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

2026
1

※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 休業日	2 休業日	3 休業日
5 トレーニング 18:25~19:15	6 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	7	8 4DSヨガ 12:40~13:30	9 ストレッチ 13:40~14:30	10
12 休業日	13 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	14	15 4DSヨガ 12:40~13:30	16 ストレッチ 13:40~14:30	17 キッズ 11:20~12:10
19 トレーニング 18:25~19:15	20 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	21	22 4DSヨガ 12:40~13:30	23 ストレッチ 13:40~14:30	24
26	27 ヒップヒンジ 10:05~10:55 エアロビ 12:40~13:30	28	29 4DSヨガ 12:40~13:30	30 ストレッチ 13:40~14:30	31 キッズ 11:20~12:10

グループレッスン一覧

- 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)