

トレーニング室イベント日程

	モーニングストレッチ 月・ 水 ・木	10:00 ~10:10 (約10分)
	朝のミニレッスン 水 ・金	10:00 ~10:20 (約20分)
	※ 水曜日はストレッチかミニレッスンどちらか実施します。	
	昼のミニレッスン 月・木	14:15 ~14:35 (約20分)

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
10:00			朝のミニ レッスン	モーニング ストレッチ	朝のミニ レッスン	
14:15				昼のミニ レッスン		
	6	7	8	9	10	11
10:00		モーニング ストレッチ		朝のミニ レッスン	モーニング ストレッチ	朝のミニ レッスン
14:15		昼のミニ レッスン			昼のミニ レッスン	
	13	14	15	16	17	18
10:00		モーニング ストレッチ		朝のミニ レッスン	モーニング ストレッチ	朝のミニ レッスン
14:15		昼のミニ レッスン			昼のミニ レッスン	
	20	21	22	23	24	25
10:00				朝のミニ レッスン	モーニング ストレッチ	朝のミニ レッスン
14:15					昼のミニ レッスン	
	27	28	29	30	31	
10:00		モーニング ストレッチ		朝のミニ レッスン	モーニング ストレッチ	
14:15		昼のミニ レッスン			昼のミニ レッスン	

 休館日

◎ 都合により予定を変更または中止する場合がありますので
あらかじめご了承ください。