

# トレーニング室イベント日程

	モーニングストレッチ	月・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)
	昼のミニレッスン	月・木	14:15 ~ 14:35 (約20分)

1 2 月							
	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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		
	7	8	9	10	11	12	13
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		
	14	15	16	17	18	19	20
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		
	21	22	23	24	25	26	27
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		
	28	29	30	31	1	2	3
10:00							
14:15							

★ 来年は1月4日(日)から開場します。

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。