

2024年2月

教室カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	2 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	3
4	5 休館日	6 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 夜のリラックスyoga 19:30-20:45	7 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	8 ハートフルヨガ 10:00-11:15	9 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	10
11	12 ボディケア・リンパ 10:30-11:30 リズムエクササイズ 19:30-20:30	13 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 夜のリラックスyoga 19:30-20:45	14 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	15 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	16 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	17
18	19 休館日	20 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00	21 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	22 ハートフルヨガ 10:00-11:15	23 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	24
25	26 ボディケア・リンパ 10:30-11:30 リズムエクササイズ 19:30-20:30	27 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 夜のリラックスyoga 19:30-20:45	28 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	29	1	2
3	4	予約受付時間 9:00～21:00 <予約受付開始日> ※予約受付開始日が休館日の場合、翌日から受付となります ①毎月20日から ゆるゆるストレッチ・身体の変化に備える美ヨガ・ハートフルヨガ・ゆるゆるトレーニング・ザサーキット ②毎月25日から ボディケアリンパ・リズムエクササイズ・夜のリラックスyoga・エアロスリムキックボクシング ※キャンセルされる場合は武道館までご連絡ください				