



重兵衛スポーツフィールド中台 体育館

2024年・1月の教室予定表



日	月	火	水	木	金	土						
	1	2	3	4	5	6						
	休館日			フィットネス体操 10:00	ナイト・ヨガ 19:00	椅子ヨガ 10:00	ランタイム・ヨガ 12:00	ヨガ教室 15:00				
7		8	9	10	11	12	13					
		スロートレーニング教室 10:00	ピラティス 14:00	リフレッシュ・ヨガ 10:00	健康リズム体操 13:30	骨盤体操 14:00	ランタン・ヨガ 19:00					
14	15	16	17	18	19	20						
	休館日	スロートレーニング教室 10:00	ピラティス 14:00	リフレッシュ・ヨガ 10:00	フィットネス体操 10:00	ピラティス 14:00	ナイト・ヨガ 19:00	ランタイム・ヨガ 12:00	ヨガ教室 15:00			
21		22	23	24	25	26	27					
	モーニング・ヨガ 9:30	フィットネス体操 13:30	ナイトピラティス 19:00	スロートレーニング教室 10:00	ピラティス 14:00	リフレッシュ・ヨガ 10:00	健康リズム体操 13:30	脳と身体 のコンディ ショニング 10:00	骨盤体操 14:00	ランタン・ヨガ 19:00	ランタイム・ヨガ 12:00	ヨガ教室 15:00
28	29	30	31	※1/4(木)のピラティスは休講になります。								
	モーニング・ヨガ 9:30	フィットネス体操 13:30	ナイトピラティス 19:00	スロートレーニング教室 10:00	リフレッシュ・ヨガ 10:00							

予約申込等は下記QRコードより

パソコン・スマートフォ
ンQRコード



フューチャーフォン
QRコード



ログインID

パスワード

申込開始日

1月分	12月4日(月)
2月分	1月15日(月)
3月分	2月5日(月)

1月分予約開始日12月4日です！