

ヨガ ピラティス エアリアルヨガ 身体引き締めエクササイズ 温浴 ウォーキング

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 ㊩★10:30~11:30 ピラティス	3 定休日	4 ㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	5 ㊩★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ	6 ㊦10:15~ ウォーキング教室	7 ㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ	8
9	10 定休日	11 ㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	12 ㊩★14:00~15:00 温浴 ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ	13 ㊦10:15~ ウォーキング教室	14 ㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ	15
16 ㊩★10:30~11:30 ピラティス	17 定休日	18 ㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	19 ㊩★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ	20 ㊦10:15~ ウォーキング教室	21 ㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ	22
23 ㊩★10:30~11:30 ピラティス	24 定休日	25 ㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	26 ㊩★14:00~15:00 温浴 ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ	27 ㊦10:00~ 木曾義仲ゆかりの地 義仲館集合	28 ㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ	29
30 ㊩★10:30~11:30 ピラティス	31 定休日					

ヨガ	ピラティス	エアリアルヨガ	身体引き締めエクササイズ	温浴	ウォーキング	
月	火	水	木	金	土	日
		㊦ 10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧ ★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩ ★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	㊦ ★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		㊨ ★10:00~11:30 優しいハタヨガ	
㊦ ★10:30~11:30 ピラティス	定休日	㊦ 10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧ ★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩ ★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	㊦ ★14:00~15:00 温浴 ㊨ ★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ	㊦ 10:15~ ウォーキング教室	㊨ ★10:00~11:30 優しいハタヨガ	
㊦ ★10:30~11:30 ピラティス	定休日	㊦ 10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧ ★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩ ★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	㊦ ★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ	㊦ 10:15~ ウォーキング教室	㊨ ★10:00~11:30 優しいハタヨガ	
㊦ ★10:30~11:30 ピラティス	定休日	㊦ 10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧ ★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩ ★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		㊦ 10:15~ ウォーキング教室	㊨ ★10:00~11:30 優しいハタヨガ	
㊦ ★10:30~11:30 ピラティス	定休日	㊦ 10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧ ★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩ ★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	㊦ ★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ			
㊦ ★10:30~11:30 ピラティス	定休日	㊦ 10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧ ★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨ ★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩ ★20:00~21:00 優しい夜ヨガ				