

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		3		4		5		6	
				㊧★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		㊩★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		㊨★10:00~11:00 ピラティス			
7		8		9		10		11		12		13	
㊩★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		㊩★14:00~15:00 温浴 ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ							
14		15		16		17		18		19		20	
		定休日		㊨★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			
21		22		23		24		25		26		27	
㊩★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~ 夕山荘マレットゴルフ		㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ			
28		29		30		31							
㊩★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							

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		3	
										㊨★10:00~11:00 ピラティス			
4		5	定休日	6		7		8		9		10	
㊩★10:30~11:30 ピラティス				㊦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			
11		12	定休日	13		14		15		16		17	
㊩★10:30~11:30 ピラティス				㊦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		10:00~ 木曾文化交流センター 木曾川の風景		㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ			
18		19	定休日	20		21		22		23		24	
				㊦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			
25		26	定休日	27		28		29		30			
㊩★10:30~11:30 ピラティス				㊦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		㊨★10:00~11:00 ピラティス			