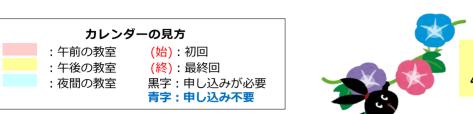
日曜日



申し込み不要の教室につきましては、

ニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。







10:00~ 三二健30	18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody』	10:00~ 健康トレーニング	14:00~ 健康トレーニング	10:00~ 健康トレーニング	10:00~ 三二健30	
2 11:00~ 三二健30	3	4 11:15~ 動きやすいからだづくり	5 14:00~ はじめてのマシントレーニング	6 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ	7 11:00~ 三二健30	8
13:30~ 健康トレーニング		<mark>13:30~</mark> 健康トレーニング		13:30~ 頭とからだの健康教室A	<mark>14:00~</mark> ズンバゴールド	
月 14:00~ はじめてのマシントレーニング	火	水 15:00~ 三二健30(終)	木	金 14:00~ 肩こり予防改善	土 15:30~ ズンバゴールド	E O
14:00~ 低栄養・生活習慣改善		<mark>16:00~</mark> 三二健30 _(終)		15:00~ 頭とからだの健康教室B	16:40~ ストレッチ	
15:50~ やわらぐヨガ				7.7		
10:00~ ミニ健30	10:00~ 健康トレーニング	10:00~ 健康トレーニング	14:00~ 健康トレーニング	10:00~ 健康トレーニング	10:00~ 三二健30(終)	トレーニングルーム無料開放日
9 11:00~ 三二健30	10 13:00~ バランストレーニング足腰元気		12 14:00~ はじめてのマシントレーニング			15 10:30~朝トレ
- 13:30~ 健康トレーニング		, <mark>13:30~</mark> 健康トレーニング	15:50~ コア&ダンベルトレーニング			
月 14:00~ はじめてのマシントレーニング	火 16:00~ ゴルフピラティス 🗸	水	木	金 14:00~ 肩こり予防改善	土	B
14:00~ 低栄養・生活習慣改善	18:30∼ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	,	(A)	15:00~ 頭とからだの健康教室B		THANK
				****		FATHER
10:00~ 三二健30(終)	10:00~ 健康トレーニング	10:00~ 健康トレーニング	<mark>14:00~</mark> 健康トレーニング	10:00~ 健康トレーニング	14:00~ ズンバゴールド	10:30~ 朝トレ
16 11:00~ 三二健30(終)	17 13:00~ バランストレーニング足腰元気	18 11:15~ 動きやすいからだづくり	19 14:00~ はじめてのマシントレーニング	20 13:30~ 頭とからだの健康教室A _(終)	21 15:30~ ズンバゴールド	22

13:30~ 健康トレーニング

23 14:00~ はじめてのマシントレーニング

13:30~健康トレーニング

30 14:00~ 低栄養・生活習慣改善

14:00~ 低栄養・生活習慣改善

15:50~ やわらぐヨガ

13:30~ 健康トレーニング

月 14:00~ はじめてのマシントレーニング

<mark>14:00~</mark> 低栄養・生活習慣改善

15:00~ 腰痛予防改善

火 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

10:00~ 健康トレーニング **24** 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 腰痛予防改善

火 16:00~ ゴルフピラティス / 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

水

13:30~ 健康トレーニング

10:00~ 健康トレーニング

13:30~ 健康トレーニング

25 11:15~ 動きやすいからだづくり

14:00~ 健康トレーニング

木

26 14:00~ はじめてのマシントレーニング(終)

14:00~ 肩こり予防改善(終)

金 15:00~ 頭とからだの健康教室B(終)

10:00~ 健康トレーニング

27 18:30~ リラックスヨガ

16:40~ ストレッチ

В





10:30~朝トレ



15:50~ コア&ダンベルトレーニング



28 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ

14:00~ ズンバゴールド



みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00~13:30 (DVD放映+オリジナル体操) 13:00~13:30 (DVD放映+練功十八法)

場所:4階トレーニングルーム 定員:20名

※12:50~ 4階トレーニングルームにて整理券を配布いたします

●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で 1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。 スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。

※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。

※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。

月