

2023

1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	31	01

年末年始休業

02 年末年始休業	03 年末年始休業	04 バランスボールL:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	05 ピラティスL:9:30~10:30 ピラティスL:11:00~12:00 午前：9時~13時 午後：15時~19時	06 バランスボールL:9:30~10:30 午前：9時~13時 午後：15時~19時	07 午前：9時~13時 午後：15時~19時	08 定休日
--------------	--------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-------------------------------	-----------

09 ヨガL:10~11時 フラL:15~16時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	10 パワープレート:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	11 バランスボールL:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	12 ピラティスL:9:30~10:30 午前：9時~13時 午後：15時~19時	13 バランスボールL:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	14 午前：9時~13時 午後：15時~19時	15 定休日
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------	-----------

16 ヨガL:10~11時 フラL:15~16時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	17 パワープレート:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	18 バランスボールL:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	19 ピラティスL:9:30~10:30 ピラティスL:11:00~12:00 午前：9時~13時 午後：15時~19時	20 バランスボールL:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	21 午前：9時~13時 午後：15時~19時	22 定休日
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------	-----------

23 ヨガL:10~11時 フラL:15~16時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	24 パワープレート:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	25 臨時休業	26 ピラティスL:9:30~10:30 臨時休業(レッスンのみ営業)	27 バランスボールL:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	28 午前：9時~13時 午後：15時~19時	29 定休日
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------	-----------

30 ヨガL:10~11時 フラL:15~16時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	31 パワープレート:10~11時 午前：9時~13時 午後：15時~19時	<p>メモ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各種講座、レッスンは先着7名様(パワープレートは6名様、バランスボールLは3名様)までとなっておりますので、参加を希望される方は受付でお申し込み下さい。</li> <li>※6日のバランスボールは9:30~10:30の開催となります。</li> <li>※10日・17日・24日・31日の10~11時は、パワープレートの使用はできませんのでご注意下さい。(レッスンで使用する為)</li> </ul>				
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--