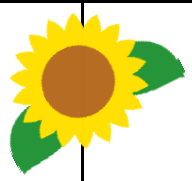


新型コロナウイルス感染症への
対策を行っております。



8月

の運動教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
チベット健康体操教室 体が硬い人のためのストレッチ教室 筋力UPザ・サーキット教室	脳トレ&筋力アップトレーニング教室 アロマdeストレッチ教室	かんたんエアロエクササイズ教室 ピラティス教室	AM瞑想と呼吸を意識したヨガ教室 PM瞑想と呼吸を意識したヨガ教室	体が硬い人のためのストレッチ教室 骨盤調整バランスヨガ教室		
9	10	11	12	13	14	15
祝日	脳トレ&筋力アップトレーニング教室 アロマdeストレッチ教室	ピラティス教室	AM瞑想と呼吸を意識したヨガ教室 PM瞑想と呼吸を意識したヨガ教室			
16	17	18	19	20	21	22
休館日		かんたんエアロエクササイズ教室 ピラティス教室	AM瞑想と呼吸を意識したヨガ教室 PM瞑想と呼吸を意識したヨガ教室	体が硬い人のためのストレッチ教室 骨盤調整バランスヨガ教室		
23	24	25	26	27	28	29
チベット健康体操教室 体が硬い人のためのストレッチ教室	脳トレ&筋力アップトレーニング教室 アロマdeストレッチ教室	かんたんエアロエクササイズ教室 ピラティス教室	AM瞑想と呼吸を意識したヨガ教室 PM瞑想と呼吸を意識したヨガ教室	体が硬い人のためのストレッチ教室 骨盤調整バランスヨガ教室		
30	31					
チベット健康体操教室 体が硬い人のためのストレッチ教室	脳トレ&筋力アップトレーニング教室 アロマdeストレッチ教室					

ラウンドフィットネス



ラウンドフィットネスとは??

ラウンドフィットネスは油圧マシン（筋力運動）とステップ（有酸素運動）を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。基礎体力向上、脂肪燃焼、運動不足解消に効果があります。1回200円で時間に制限はございません。