

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 August

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
チベット健康体操教室	Bodyコンディショニング教室	かんたんエアロエクササイズ	施設都合	体が硬い人のためのストレッチ教室		
体が硬い人のためのストレッチ教室	アロマdeストレッチ教室	ピラティス教室		はじめてのヨガ教室		
8	9	10	11	12	13	14
チベット健康体操教室	Bodyコンディショニング教室	かんたんエアロエクササイズ	祝日	休講		
体が硬い人のためのストレッチ教室	アロマdeストレッチ教室	ピラティス教室		休講		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	Bodyコンディショニング教室	かんたんエアロエクササイズ	瞑想と呼吸を意識したヨガAM	体が硬い人のためのストレッチ教室		
	休講	ピラティス教室	瞑想と呼吸を意識したヨガPM	はじめてのヨガ教室		
22	23	24	25	26	27	28
チベット健康体操教室	Bodyコンディショニング教室	かんたんエアロエクササイズ	瞑想と呼吸を意識したヨガAM	体が硬い人のためのストレッチ教室		
体が硬い人のためのストレッチ教室	アロマdeストレッチ教室	ピラティス教室	瞑想と呼吸を意識したヨガPM	はじめてのヨガ教室		
29	30	31				
チベット健康体操教室	Bodyコンディショニング教室	かんたんエアロエクササイズ				
体が硬い人のためのストレッチ教室	アロマdeストレッチ教室	ピラティス教室				

## 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。