

新型コロナウイルス感染症への
対策を行っております。



12月の運動教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
			瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	はじめての ヨガ教室		
5	6	7	8	9	10	11
チベット 健康体操教室	はじめて ピラティス教室	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	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
体が硬い人の為の 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		
12	13	14	15	16	17	18
チベット 健康体操教室	はじめて ピラティス教室	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	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
体が硬い人の為の 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		
19	20	21	22	23	24	25
休館日	はじめて ピラティス教室	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	体が硬い人の為の 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		
26	27	28	29	30	31	
チベット 健康体操教室	はじめて ピラティス教室	かんたんエアロ エクササイズ	年末休館日	年末休館日		
体が硬い人の為の 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				

12月より月曜のストレッチ教室は
時間: 13:00~14:00
場所: 大会議室
に変更になります

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。