

2025年 9月組 今月のおすすめプログラム

料金：回数券600円／現金660円

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休 館 日	ストレッチ& バンドエクササイズ (10:30～11:00) ワンポイント (14:15～14:45)	おはよう元気 (10:20～11:00) ストレッチ& バンドエクササイズ (12:20～12:50)	ボディーシェイプ (13:00～13:30)	おはよう元気 (10:20～11:00) ストレッチ& バンドエクササイズ (12:20～12:50) ワンポイント (14:15～14:45)	
7	8	9	10	11	12	13
	休 館 日	ストレッチ& バンドエクササイズ (10:30～11:00) ワンポイント (14:15～14:45)	おはよう元気 (10:20～11:00) ストレッチ& バンドエクササイズ (12:20～12:50)	ボディーシェイプ (13:00～13:30)	おはよう元気 (10:20～11:00) ストレッチ& バンドエクササイズ (12:20～12:50) ワンポイント (14:15～14:45)	
14	15	16	17	18	19	20
	休 館 日	ストレッチ& バンドエクササイズ (10:30～11:00) ワンポイント (14:15～14:45)	おはよう元気 (10:20～11:00) ストレッチ& バンドエクササイズ (12:20～12:50)		おはよう元気 (10:20～11:00) ストレッチ& バンドエクササイズ (12:20～12:50) ワンポイント (14:15～14:45)	
21	22	23	24	25	26	27
	休 館 日		おはよう元気 (10:20～11:00) ストレッチ& バンドエクササイズ (12:20～12:50)	ボディーシェイプ (13:00～13:30)	おはよう元気 (10:20～11:00) ストレッチ& バンドエクササイズ (12:20～12:50) ワンポイント (14:15～14:45)	
28	29	30				
	休 館 日	休 館 日				