

2026年2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	7
	休館日	ストレッチ＆ バンドエクササイズ (10:30～11:00) 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)	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)	
8	9	10	11	12	13	14
	休館日			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)	
15	16	17	18	19	20	21
	休館日	ストレッチ＆ バンドエクササイズ (10:30～11:00) 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)		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)	
22	23	24	25	26	27	28
	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)	