

# 2025年 12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
						11/29
11/30	12/1	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)	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)	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)	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	※12/27(土) より休館日
	休館日	ストレッチ&バンドエクササイズ (10:30~11:00)	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)			

便利でお得な「共通回数券」をご利用ください！  
**現金660円→回数券だと1回あたり600円**  
 「10回券」と「5回券」を常時販売中です！

「共通回数券」は様々な場面でご利用いただけます！  
 ・各種おすすめプログラム ・時間外利用 ・「くもり止め」購入



リーズ健康クラブ  
成人コース