

2025年 10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
			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)	
5	6	7	8	9	10	11
	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)	
12	13	14	15	16	17	18
	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)	
19	20	21	22	23	24	25
	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)	
26	27	28	29	30	31	
	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)	休 館 日	休 館 日	休 館 日	