

# トレーニング室予定表 10月分

2025 年  
9 月 19 日更新

|                  |   |                                       |
|------------------|---|---------------------------------------|
| 1                | 水 | 10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)                    |
| 2                | 木 | 18:30～トレーニング講習会                       |
| 3                | 金 | 11:45～ミニ教室(ピラティス)                     |
| 4                | 土 | 10:00～トレーニング講習会                       |
| 5                | 日 |                                       |
| 6                | 月 | 10:00～トレーニング講習会                       |
| 7                | 火 | 10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)                    |
| 8                | 水 | 10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)                    |
| 9                | 木 | 18:30～トレーニング講習会                       |
| 10               | 金 | 11:45～ミニ教室(ピラティス)                     |
| 11               | 土 |                                       |
| 12               | 日 | 14:00～トレーニング講習会                       |
| 13               | 月 |                                       |
| 14               | 火 | 10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)                    |
| 15               | 水 | 10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)<br>18:30～トレーニング講習会 |
| 内容が変更となる場合があります。 |   |                                       |

|    |   |                                       |
|----|---|---------------------------------------|
| 16 | 木 |                                       |
| 17 | 金 | 10:00～トレーニング講習会                       |
| 18 | 土 |                                       |
| 19 | 日 | 14:00～トレーニング講習会                       |
| 20 | 月 | 休館日                                   |
| 21 | 火 |                                       |
| 22 | 水 | 10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)<br>14:00～トレーニング講習会 |
| 23 | 木 |                                       |
| 24 | 金 | 11:45～ミニ教室(ピラティス)                     |
| 25 | 土 | 18:30～トレーニング講習会                       |
| 26 | 日 |                                       |
| 27 | 月 |                                       |
| 28 | 火 | 10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)<br>18:30～トレーニング講習会 |
| 29 | 水 | 10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)                    |
| 30 | 木 | 18:30～トレーニング講習会                       |
| 31 | 金 | 11:45～ミニ教室(ピラティス)                     |

📌 ○印は、駐車場の混雑が予想される日になります。  
○印以外にも、天候等により駐車場が混雑する場合があります。