トレーニング室予定表 7月分

2025年
6月25日更新

1	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
2	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
3	木	10:00～トレーニング講習会
4	金	11:45～ミニ教室(ピラティス) 18:30～トレーニング講習会
5	土	
6	日	10:00～トレーニング講習会
7	月	18:30～トレーニング講習会
8	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
9	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
10	木	
11	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
12	土	18:30～トレーニング講習会
13	日	
14	月	
15	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 14:00～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	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
17	木	18:30～トレーニング講習会
18	金	11:45～ミニ教室(ピラティス) 18:30～トレーニング講習会
19	土	
20	日	14:00～トレーニング講習会 18:00～21:00 閉場(選挙)
21	月	
22	火	休館日
23	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 14:00～トレーニング講習会
24	木	
25	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
26	土	
27	日	10:00～トレーニング講習会
28	月	
29	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
30	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
31	木	

📌 ○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。