

トレーニング室予定表 11月分

2025 年
10 月 15 日更新

1	土	
2	日	14:00～トレーニング講習会
3	月	
4	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
5	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
6	木	18:30～トレーニング講習会
7	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
8	土	
9	日	
10	月	14:00～トレーニング講習会
11	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
12	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
13	木	
14	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
15	土	10:00～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	日	14:00～トレーニング講習会
17	月	休館日
18	火	
19	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
20	木	
21	金	10:00～トレーニング講習会 11:45～ミニ教室(ピラティス)
22	土	18:30～トレーニング講習会
23	日	
24	月	18:30～トレーニング講習会
25	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
26	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
27	木	10:00～トレーニング講習会
28	金	18:30～トレーニング講習会
29	土	大和市トップスポーツ観戦デーのため 9:00～21:00 終日休場
30	日	大和市トップスポーツ観戦デーのため 9:00～21:00 終日休場

📌 ○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。