

トレーニング室予定表 12月分

2025 年
11 月 15 日更新

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

16	火	
17	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
18	木	
19	金	11:45～ミニ教室(ピラティス) 14:00～トレーニング講習会
20	土	10:00～トレーニング講習会
21	日	18:30～トレーニング講習会
22	月	
23	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
24	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
25	木	
26	金	10:00～トレーニング講習会
27	土	
28	日	施設点検のため 9:00～21:00 終日休場
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日

📌 ○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。