



月

# ジムプログラム(無料)

ジム利用料300円のみで参加できます。  
※急遽変更となる恐れがあります。

ゆったり ストレッチ	鍛える ストレッチ	がんばる トレーニング
ストレッチ ポール	サーキット トレーニング	

日 月 火 水 木 金 土

1	2 清掃日の為 15:00~21:00 営業です!!	3 14:00~14:20 休 講	4 10:00~10:20 13:30~13:50 14:15~15:00	5 10:00~10:20	6 10:00~10:20 13:30~13:50 14:00~14:45	7 
8 	9 10:00~10:20 休 講	10 14:00~14:20 14:30~15:00	11 10:00~10:20 13:30~13:50 14:15~15:00	12 10:00~10:20	13 10:00~10:20 休 講 休 講	14 
15	16 休 講 15:30~16:00	17 14:00~14:20 14:30~15:00	18 10:00~10:20 13:30~13:50 14:15~15:00	19 10:00~10:20	20 休 講 13:30~13:50 14:00~14:45	21 
22 	23 休 講 15:30~16:00	24 14:00~14:20 14:30~15:00	25 10:00~10:20 13:30~13:50 14:15~15:00	26 10:00~10:20	27 10:00~10:20 休 講 休 講	28
29 	30 10:00~10:20 15:30~16:00			<p>いつも ありがとう</p>		



# 9月ジムプログラム(有料)

ジム利用料と別途料金が必要となります。  
急遽変更となる恐れがあります。

初心者講習  
¥200

筋トレ入門  
¥200

日 月 火 水 木 金 土

1	2 清掃日の為 15:00~21:00 営業です!!	3 休 講	4	5 10:30~11:30 13:30~14:30	6 11:00~12:00 14:00~15:00	7
8 お月見	9 11:00~12:00	10 10:30~11:30	11	12 10:30~11:30 休 講	13 休 講 14:00~15:00	14 
15	16 休 講	17 10:30~11:30	18	19 10:30~11:30 13:30~14:30	20 11:00~12:00 14:00~15:00	21
22 	23 休 講	24 10:30~11:30	25 	26 10:30~11:30 13:30~14:30	27 11:00~12:00 14:00~15:00	28
29	30 11:00~12:00					