

トレーニング室予定表 5月分

2025年
4月20日更新

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

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

📌 ○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。