

トレーニング室予定表 8月分

2025 年
7 月 15 日更新

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