

トレーニング室予定表 1月分

2025 年
12 月 15 日更新

1	木	休館日	16	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
2	金	休館日	17	土	
3	土	休館日	18	日	■大和市駅伝競走大会のため 9:00～15:00 休場 18:30～トレーニング講習会
4	日	■施設点検のため 9:00～13:00 休場	19	月	休館日
5	月	18:30～トレーニング講習会	20	火	
6	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)	21	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
7	水	■賀詞交歓会のため 9:00～21:00 終日休場	22	木	
8	木		23	金	10:00～トレーニング講習会 11:45～ミニ教室(ピラティス)
9	金	18:30～トレーニング講習会	24	土	
10	土	14:00～トレーニング講習会	25	日	
11	日	10:00～トレーニング講習会	26	月	14:00～トレーニング講習会
12	月	■二十歳の祝典のため 9:00～21:00 終日休場	27	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
13	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 14:00～トレーニング講習会	28	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
14	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)	29	木	
15	木	18:30～トレーニング講習会	30	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
内容が変更となる場合があります。			31	土	10:00～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。