

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
2	金	休館日
3	土	休館日
4	日	■施設点検のため 9:00~13:00 休場
5	月	18:30~トレーニング講習会
6	火	10:00~ミニ教室(身体調整ヨガ)
7	水	■賀詞交歓会のため 9:00~21:00 終日休場
8	木	
9	金	18:30~トレーニング講習会
10	土	14:00~トレーニング講習会
11	日	10:00~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
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
14	水	10:15~ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
15	木	18:30~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	金	11:45~ミニ教室(ピラティス)
17	土	
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
19	月	休館日
20	火	
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
22	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)
24	土	
25	日	
26	月	14:00~トレーニング講習会
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
28	水	10:15~ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
29	木	
30	金	11:45~ミニ教室(ピラティス)
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。