

トレーニング室予定表 11月分

2024年
10月15日更新

①	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)	⑩	日	大和市トップスポーツ観戦デーのため 9:00～21:00 終日 CLOSE
②	土	14:00～トレーニング講習会	⑪	月	10:00～トレーニング講習会
③	日	14:00～トレーニング講習会	⑫	火	
④	月		⑬	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
⑤	火	18:30～トレーニング講習会	⑭	木	
⑥	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)	⑮	金	11:45～ミニ教室(ピラティス) 18:30～トレーニング講習会
⑦	木	18:30～トレーニング講習会	⑯	土	
⑧	金		⑰	日	18:30～トレーニング講習会
⑨	土	大和市トップスポーツ観戦デーのため 9:00～21:00 終日 CLOSE	⑱	月	
⑪	月	10:00～トレーニング講習会	⑳	火	
⑫	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
⑬	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)	㉒	木	10:00～トレーニング講習会
⑭	木		㉓	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
⑮	金	11:45～ミニ教室(ピラティス) 18:30～トレーニング講習会	㉔	土	
		内容が変更となる場合があります。			

📌 ○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。