

トレーニング室予定表 3月分

2026年
2月15日更新

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

16	月	休館日
17	火	■トレーニングマシン入替のため 9:00～21:00 終日休場
18	水	■トレーニングマシン入替のため 9:00～21:00 終日休場 ※ミニ教室休講 3/20に振替
⑰	木	
⑳	金	※10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
㉑	土	18:30～トレーニング講習会
㉒	日	10:00～トレーニング講習会
23	月	
24	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 14:00～トレーニング講習会
25	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
26	木	10:00～トレーニング講習会
27	金	18:30～トレーニング講習会
㉘	土	
㉙	日	
㉚	月	18:30～トレーニング講習会
㉛	火	

🗨️ ○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。