

# トレーニング室予定表 7月分

2026年  
6月19日更新

1	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)	16	木	18:30～トレーニング講習会
2	木	10:00～トレーニング講習会	17	金	10:00～トレーニング講習会 11:45～ミニ教室(ピラティス)
3	金	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 11:45～ミニ教室(ピラティス)	18	土	
4	土	18:30～トレーニング講習会	19	日	14:00～トレーニング講習会
5	日	10:00～トレーニング講習会	20	月	18:30～トレーニング講習会
6	月		21	火	休館日
7	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)	22	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
8	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 14:00～トレーニング講習会	23	木	
9	木		24	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
10	金	11:45～ミニ教室(ピラティス) 18:30～トレーニング講習会	25	土	14:00～トレーニング講習会
11	土		26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
14	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 18:30～トレーニング講習会	29	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
15	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)	30	木	
ご利用いただけない日時がございます。 内容が変更となる場合があります。			31	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)

☞ ミニ教室は参加費無料・予約不要です。トレーニング室利用料に含まれます。  
駐車場は有料です。台数に限りがあり、満車となる場合がございます。