

トレーニング室予定表 9月分

2026 年
8 月 15 日更新

1	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
2	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
3	木	
4	金	11:45～ミニ教室(ピラティス) 18:30～トレーニング講習会
5	土	
6	日	14:00～トレーニング講習会
7	月	
8	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
9	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 18:30～トレーニング講習会
10	木	
11	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
12	土	10:00～トレーニング講習会
13	日	
14	月	10:00～トレーニング講習会
15	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
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。		

16	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
17	木	10:00～トレーニング講習会
18	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
19	土	18:30～トレーニング講習会
20	日	
21	月	18:30～トレーニング講習会
22	火	
23	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
24	木	休館日
25	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
26	土	
27	日	14:00～トレーニング講習会
28	月	18:30～トレーニング講習会
29	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
30	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 14:00～トレーニング講習会

🔑 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みます。
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。