

トレーニング室予定表 10月分

2026 年
9 月 15 日更新

1	木	18:30～トレーニング講習会
2	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
3	土	14:00～トレーニング講習会
4	日	
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	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
8	木	
9	金	10:00～トレーニング講習会 11:45～ミニ教室(ピラティス)
10	土	
11	日	18:30～トレーニング講習会
12	月	
13	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
14	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
15	木	10:00～トレーニング講習会
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	金	
17	土	10:00～トレーニング講習会
18	日	
19	月	休館日
20	火	
21	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ) 14:00～トレーニング講習会
22	木	
23	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	
25	日	14:00～トレーニング講習会 ■選挙のため 18:00～21:00 休場
26	月	18:30～トレーニング講習会
27	火	10:00～ミニ教室(身体調整ヨガ)
28	水	10:15～ミニ教室(骨盤矯正ヨガ)
29	木	18:30～トレーニング講習会
30	金	11:45～ミニ教室(ピラティス)
31	土	

☞ 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。