

2020年12月 多目的ルーム プログラムスケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 14:00 TRX・RIP 15:15 TRX・RIP 16:30 TRX・RIP 19:40 ヨガ 20:50 ヨガ	2 18:30 座禅 19:30 座禅	3 18:00 ヨガ 19:00 ヨガ	4	5 11:15 ピラティス 12:30 ピラティス
6	7	8 14:00 TRX・RIP 15:15 TRX・RIP 16:30 TRX・RIP 19:40 ヨガ 20:50 ヨガ	9 18:30 座禅 19:30 座禅	10 18:00 ヨガ 19:00 ヨガ	11	12 11:15 ピラティス 12:30 ピラティス
13	14	15 14:00 TRX・RIP 15:15 TRX・RIP 16:30 TRX・RIP 19:40 ヨガ 20:50 ヨガ	16 18:30 座禅 19:30 座禅	17 18:00 ヨガ 19:00 ヨガ	18	19
20	21	22 14:00 TRX・RIP 15:15 TRX・RIP 16:30 TRX・RIP 19:40 ヨガ 20:50 ヨガ	23 18:30 座禅 19:30 座禅	24 18:00 ヨガ 19:00 ヨガ	25	26 11:15 ピラティス 12:30 ピラティス
27	28	29	30	31		

500円+税/1回