

2

月

# ジムフログラム(無料)



ジム利用料310円のみで参加できます。  
※急遽変更となる恐れがあります。

やさしい  
ストレッチ

鍛える  
ストレッチ

がんばる  
トレーニング

ストレッチ  
ポール

サーキット  
トレーニング

日

月

火

水

木

金

土



2

3

4

5

6

7

8

清掃日の為  
**15:00~21:00**  
営業です!!

14:00~14:20

14:30~15:00

10:00~10:20

13:30~13:50

14:15~15:00

10:00~10:20

10:00~10:20

13:30~13:50

14:00~14:45

9

10

11

12

13

14

15

休 講

15:30~16:00

休 講

休 講

10:00~10:20

13:30~13:50

14:15~15:00

10:00~10:20

10:00~10:20

13:30~13:50

14:00~14:45

16

17

18

19

20

21

22

10:00~10:20

15:30~16:00

14:00~14:20

14:30~15:00

10:00~10:20

13:30~13:50

14:15~15:00

休 講

ポイント  
2倍

10:00~10:20

13:30~13:50

14:00~14:45

23

24

25

26

27

28

29



休 講

休 講

休 講

14:30~15:00

10:00~10:20

13:30~13:50

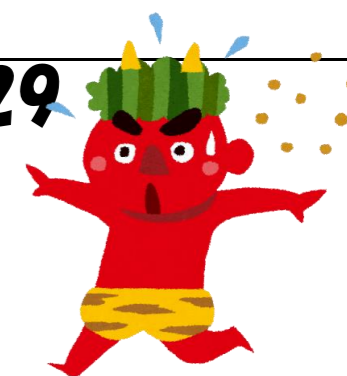
14:15~15:00

10:00~10:20

10:00~10:20

休 講

休 講



2

# 月ジムプログラム(有料)

ジム利用料と別途料金が必要となります。  
急遽変更となる恐れがあります。

初心者講習  
¥200

筋トレ入門  
¥200

日 月 火 水 木 金 土

						1
2 	3 清掃日の為 15:00~21:00 営業です!!	4 10:30~11:30	5	6 10:30~11:30 休講	7 11:00~12:00 14:00~15:00	8 
9	10 休講	11 休講	12	13 10:30~11:30 13:30~14:30	14 11:00~12:00 14:00~15:00	15
16	17 11:00~12:00	18 10:30~11:30	19	20 休講 休講	21 11:00~12:00 14:00~15:00	22
23 	24 休講	25 休講	26	27 10:30~11:30 休講	28 11:00~12:00 14:00~15:00	29