

# 9

2018

# 長月

# September

ブランカ  
LINE@QRコード



【お知らせ】 ◎9月24日(月)振替休日は、特別営業します。(営業時間 9:30~17:00)

※24日は、どの会員様でもご利用時間(会員種別)に関係なくご利用いただけます。

◎土曜日午前のピラティスは、第5週お休みです。

・9月17日(月)及び23日(日)は、祝日の為お休みとなります。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1 ピラティス(久波) 10:30~11:30
2	3	4 ウエストシェイプ(佐光) 14:30~14:50	5 ストレッチ(安部) 14:30~15:00	6 (休館日)	7 簡単ピクス(佐光) 10:30~10:50	8 ピラティス(久波) 10:30~11:30
9	10 ヨガ(田中) 14:30~15:30	11 簡単ピクス(佐光) 14:30~14:50	12 ストレッチ(安部) 14:30~15:00 ダイエットレッスン(澤田) 18:30~19:00	13 (休館日)	14 ウエストシェイプ(佐光) 10:30~10:50	15 ピラティス(久波) 10:30~11:30
16	17 敬老の日 (休館日)	18 ウエストシェイプ(佐光) 14:30~14:50	19 ストレッチ(安部) 14:30~15:00	20 (休館日)	21 簡単ピクス(佐光) 10:30~10:50 ストレッチポール(安部) 18:30~19:00	22 ピラティス(久波) 10:30~11:30
23 敬老の日 (休館日) 30	24 特別営業(振替休日) 9:30~17:00 ヨガ(田中) 14:30~15:30	25 The 筋トレ 昼(佐光) 14:30~15:00	26 ストレッチ(安部) 14:30~15:00 ダイエットレッスン(佐光) 18:30~19:00	27 (休館日)	28 The 筋トレ 朝(佐光) 10:30~11:00 The 筋トレ 夜(安部) 18:30~19:00	29

◎LINE ⇒ その他 ⇒ 友だち追加+ ⇒ QRコード