

椿温泉

教室カレンダー - 4月

日	月	火	水	木	金	土
					1 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地	2
3 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	4 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	5 18:30~18:50 ストレッチボール /宮地 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	6 休館日	7 10:30~11:10 ザ・サーキット /築田	8 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地	9
10 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	11 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	12 18:30~18:50 ストレッチボール /宮地 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	13 休館日	14 10:30~11:10 ザ・サーキット /築田	15 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /築田	16
17 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	18 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	19 18:30~19:15 ザ・サーキット 45分/築田	20 休館日	21 10:30~11:10 ザ・サーキット /築田	22 18:30~19:30 ちよこっと頑張る 60分ヨガ 定員10名/予約制 参加料/500円 ご入浴の方400円	23
24 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	25 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	26 18:30~18:50 ストレッチボール /築田 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	27 休館日	28 10:30~11:10 ザ・サーキット /築田	29 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /築田	30 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地

●各教室参加定員/10名 先着順

参加料/入浴料+1レッスン100円
入浴無しの方は1レッスン200円