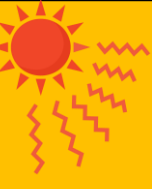


2026年

8
August

営業スケジュール

各日下段に無料教室のご案内しています。
ご参加をお待ちしております。

月	火	水	木	金	土	日
 熱中症に 気をつけよう！ 					1 健康体操 12:00～12:20	2 InBody測定会 体幹力アップ教室 9:30～9:50
3 健康体操 12:00～12:20	4 InBody測定会 ゆっくりストレッチ 9:30～9:50 体幹力アップ教室 18:00～18:20	5 健康体操 12:30～12:50 全身筋力アップ教室 18:30～18:50	6 休館日	7 InBody測定会 ゆっくりストレッチ 9:10～9:30 体幹力アップ教室 14:30～14:50	8 健康体操 12:00～12:20	9 体幹力アップ教室 9:30～9:50
10 健康体操 12:00～12:20	11 (祝) 山の日 営業時間 17:00まで ゆっくりストレッチ 9:30～9:50	12 健康体操 12:30～12:50 全身筋力アップ教室 18:30～18:50	13 zaRitz(ザリッツ) 測定会 休館日	14 ゆっくりストレッチ 9:10～9:30 体幹力アップ教室 14:30～14:50	15 健康体操 12:00～12:20	16 体幹力アップ教室 9:30～9:50
17 健康体操 12:00～12:20	18 ゆっくりストレッチ 9:30～9:50 体幹力アップ教室 18:00～18:20	19 健康体操 12:30～12:50 全身筋力アップ教室 18:30～18:50	20 休館日	21 ゆっくりストレッチ 9:10～9:30 体幹力アップ教室 14:30～14:50	22 健康体操 12:00～12:20	23 体幹力アップ教室 9:30～9:50
24 健康体操 12:00～12:20	25 ゆっくりストレッチ 9:30～9:50 体幹力アップ教室 18:00～18:20	26 健康体操 12:30～12:50 全身筋力アップ教室 18:30～18:50	27 休館日	28 ゆっくりストレッチ 9:10～9:30 体幹力アップ教室 14:30～14:50	29 健康体操 12:00～12:20	30 体幹力アップ教室 9:30～9:50
31 健康体操 12:00～12:20						

