

## 令和8年度 6月 フィットネスルーム スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 休館	2	3 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 小沢	4 30分エクササイズ 午前11時 市川	5	6 Let's リズムワーク 午前10時～11時	7 笑いヨガでリフレッシュ 午前10時～11時
8 休館	9 30分エクササイズ 午後 3時 小沢	10 30分エクササイズ 午前11時 神原	11 30分エクササイズ 午前11時 上野	12 30分エクササイズ 午後 3時 市川	13 チューブエクササイズ 午前10時～11時	14 リボン(Return born) ピラティス 午前10時～11時
15 休館	16 30分エクササイズ 午後 3時 小沢	17 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 小沢	18 30分エクササイズ 午前11時 市川 午後 3時 上野	19 30分エクササイズ 午前11時 上野	20 笑いヨガでリフレッシュ 午前10時～11時	21 Let's リズムワーク 午前10時～11時
22 休館	23 30分エクササイズ 午前11時 神原	24	25	26	27 リボン(Return born) ピラティス 午前10時～11時	28 チューブエクササイズ 午前10時～11時
29 休館	30					

○受付・体調チェックを済ませ、開始時間10分前までに参加名簿にご記名ください

○各エクササイズの定員は25名（先着順） ○途中参加はできません

○都合により担当指導員が変更になることがあります

フィットネスルーム