



# 重兵衛スポーツフィールド中台 体育館

# 2024年・12月の教室予定表



日	月	火	水	木	金	土				
1	2	3	4	5	6	7				
休館日		スロートレーニング教室 10:00	リフレッシュ・ヨガ 10:00	フィットネス 体操 10:00	ピラティス 14:00	ナイトヨガ 19:00	ランチタイム・ ヨガ 12:00	ヨガ教室 14:30		
8	9	10	11	12	13	14				
モーニング・ ヨガ 9:30	フィットネス体操 13:30	スロートレーニング教室 10:00	リフレッシュ・ヨガ 10:00	健康リズム体操 13:30	骨盤体操 14:00	ランチ タイム・ ヨガ 12:00	ZUMBA (ズン バ) 13:30	ヨガ教室 14:30		
15	16	17	18	19	20	21				
フィットネス 体操 13:30	筋膜リリース 19:00	スロートレー ニング教室 10:00	ピラティス 14:00	12月18日 東京駅 完成記念日		フィットネス 体操 10:00	ピラティス 10:00	ランタン ・ヨガ 19:00	ランチタイム・ ヨガ 12:00	ヨガ教室 14:30
22	23	24	25	26	27	28				
モーニング・ ヨガ 9:30	筋膜リリース 19:00						 12月27日			
29	30	31								

※R6年度の第3木曜日のピラティスは10:00からになります。

- ★ 予約には事前の会員登録が必要です。
- ★ キャンセルは教室開始時間の2時間前までです。
- ★ 電話での申込み・キャンセルは原則出来ません。

## 予約申込等は下記QRコードより

パソコン  
スマートフォン版  
QRコード



フューチャーフォン版  
QRコード



申込開始日	
12月分	11月11日(月)
1月分	12月2日(月)

2024/11/5更新

・ログインID

・パスワード