

2021年10月



October  
令和3年

月 火 水 木 金 土 日

27	28	29	30	1	2	3	
4	5 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	6 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:30~15:40)	7 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:30~11:30)	8 <b>CLOSE</b>	9		
11	12 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	13 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:30~15:40)	14 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:00~11:00) ← 1周年イベント 🎉 →	15 スマートダイエット® 金原先生 (10:00~11:00)	<p>配信時間が変わりました/ オンラインエクササイズ配信日 10/1・10/15・10/29 20:00~20:15 テーマ「腰痛タイプのチェック&amp;対処法」 YouTubeで配信します♡</p>		
18 <b>CLOSE</b>	19 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	20 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:30~15:40)	21 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:30~11:30)	22			
25	26 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	27 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:30~15:40)	28 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:30~11:30)	29 スマートダイエット® 金原先生 (10:00~11:00)			30
							1

営業時間	午前	10:00~13:00 (最終入館12:30)
	午後	14:00~18:30 (最終入館18:00)
		13:00~14:00はclose

※10月18日は臨時休館日です。

レッスン料金	のびのびストレッチーズ	会員様価格：¥550(税込)
	岩田IR・宮本IR	会員様価格：¥1,540(税込)
	スマートダイエット®	別紙をご参照ください

