

2021年11月

November

令和3年

月

火

水

木

金

土

日

1	2 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	3 通常営業日 (10月18日の振替)	4 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:30~11:30)	5 スマートダイエット® 金原先生 (10:00~11:00)	6	7
8	9 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	10 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:30~15:40)	11 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:30~11:30)	12 CLOSE	13	
15	16 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	17 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:30~15:40)	18 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:00~11:00)	19		
22	23 CLOSE	24 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:30~15:40)	25	26 無料セミナー 15:00~16:00	27	
29 スマートダイエット®単発 金原先生 (10:30~12:00)	30 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	1	2	3	4	5

＼オンラインエクササイズ配信／
11/5・11/19
20:00~20:15
テーマ「首コリ、肩コリ軽減エクササイズ」
YouTubeで配信します♡

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

※11月3日は祝日ですが、10月18日の振替で通常営業します！

※11月23日は祝日の為、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

