

トレーニング室 6月営業日カレンダー

休館日：23日(月)

有料イベント えくすと！ ～トレーニング&ストレッチ～ 12日(木)・24日(火) 10:00 スタート

無料イベント 健康体力相談セミナー (事前予約必須 6月2日から開始)

24日(火) 15:00スタート!

26日(木) 10:00スタート!

「膝の痛みについて (仮テーマ)」

「ヨガを深める - 呼吸法とアーサナ -」

講師：船越 雄誠 (聖隷浜松病院 スポーツ整形外科)

講師：SHIORI (ヨガインストラクター)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 9:00～21:00	2 9:00～21:00	3 9:00～21:00	4 9:00～21:00	5 9:00～21:00	6 9:00～21:00	7 9:00～21:00
8 9:00～21:00	9 9:00～21:00	10 9:00～21:00	11 9:00～21:00	えくすと！ 12 9:00～21:00	13 9:00～21:00	14 9:00～21:00
15 9:00～21:00	16 9:00～21:00	17 9:00～21:00	18 9:00～21:00	19 9:00～21:00	20 9:00～21:00	21 9:00～21:00
22 9:00～21:00	初回講習会なし 23 休館日	えくすと！ 健体セミナー 24 9:00～21:00	25 9:00～21:00	健体セミナー 26 9:00～21:00	27 9:00～21:00	28 9:00～21:00
29 9:00～21:00	30 9:00～21:00					