

2026年8月



みんなのスクール
開催カレンダー

各種レッスン好評受付中！
詳細はTEL、または受付まで！

※参加料900円
(教室前後でトレーニングルーム利用可能)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	健康ストレッチ	姿勢改善ピラティス	健康脳トレ	健康筋力アップ	姿勢改善ピラティス	
	筋トレフィットネス	STRONG NATION	リフレッシュヨガ	Disco Word・ZUMBA		
				美ユーティ Body wave®		
9	10	11	12	13	14	15
				健康筋力アップ		
				ZUMBA®		
16	17	18	19	20	21	22
	休場日		健康脳トレ	健康筋力アップ	姿勢改善ピラティス	
			リフレッシュヨガ	Disco Word・ZUMBA		
				美ユーティ Body wave®		
23	24	25	26	27	28	29
	健康ストレッチ	姿勢改善ピラティス	健康脳トレ			休場日
	筋トレフィットネス	STRONG NATION	リフレッシュヨガ			
30	31					
休場日						

色分け	教室名	開催日時
ショート	健康ストレッチ	月曜日 12:40～13:00
	健康脳トレ	水曜日 13:00～13:20



- 【教室利用の流れ】 ※2か月ごとの登録制です。昨年度まで参加していた場合も再度お申し込みください。
- ①券売機で教室の券を買う
 - ②受付で出席をとる(参加される教室名とお名前をお伝えください)
※ご希望の方は教室前後に無料でトレーニングルームをご利用できますので、お声がけください
 - ③教室の場所へ移動する(更衣室をご活用ください)
★用具の貸出もしておりますので、お気軽にご参加いただけます！

色分け	教室名	開催日時
ショート レッスン	健康ストレッチ	月曜日 12:40～13:00
	健康脳トレ	水曜日 13:00～13:20
	健康筋力アップ	木曜日 10:00～10:20
	筋トレフィットネス	月曜日 13:10～14:00
	姿勢改善ピラティス	火曜日 18:40～19:30
	STRONG NATION	火曜日 19:40～20:30
	リフレッシュヨガ	水曜日 13:30～14:30
	Disco world	木曜日 10:30～11:30
	ZUMBA	木曜日 11:40～12:30
	美ユースティ Bodywave	木曜日 19:30～20:20
	ZUMBA	木曜日 19:30～20:20
	姿勢改善ピラティス	金曜日 19:00～19:50