

2月

2020年
令和2年
Februaryメディカルフィットネスセンタープラム
イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 ①19:00～ ショート プログラム	13	14 ①11:15～ ショート プログラム	15 ①14:00～ 無料体験会
16	17	18 ①11:15～ ショート プログラム	19	20	21	22
23	24	25	26 ①19:00～ ショート プログラム	27	28 ①11:15～ ショート プログラム	29

無料プログラム

【ショートプログラム】

15分程の短いプログラムです。ご自分に合ったものがありましたら、ぜひご参加下さい。※定員があります

- ・ 12、26日 19:00～ のりのり♪エアロビクス
- ・ 14日 11:15～ からだスッキリ！ストレッチ
- ・ 18日 11:15～ 簡単！一分間エクササイズ
- ・ 28日 11:15～ 脳トレ&リズム体操

お知らせ

【無料体験会】

フィットネスを始めようと思っている方がいらっしゃいましたら、ぜひお伝え下さい。

- ・ 15日 14:00～

今月のおすすめレッスン

木曜日
14:00～

らくらく教室

今月の休館日

- ・ 11日（火）建国記念の日
- ・ 24日（月）振替休日