

トレーニングスタジオ リロンデール元氣堂スケジュール

R 元年 10 月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ
11:00~12:00	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	クラシック エアロ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ
14:00~15:00	やさしい ヨガ	クラシック エアロ	やさしい ヨガ	ボディメ イクヨガ	やさしい ヨガ	クラシック エアロ	クラシック エアロ
18:00~19:00	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 土・日の予約は 17:00 までです。 施設は 19:00 まで 使えます。 </div>	

定休日は毎週月曜日です。

月曜日が祝日の場合は営業いたします。その時は翌日火曜日が休業となります。

- ・少人数制ですので、予約をお願い致します。
- ・ヨガ、エアロの時間でも予約がない場合はパーソナルトレーニングの予約を入れさせていただきます。
- ・水分のご用意をお願い致します。(店内でも 1 本 100 円で販売しております)
- ・パーソナルトレーニング、エアロをする時は、シューズの用意をお願い致します。

リロンデール元氣堂