

9

EVENT
CALENDER

レギュラー会員参加可能



モーニング会員参加可能



ナイト会員参加可能



日	月	火	水	木	金	土
		01	02 定休日	03 12:00-12:50 健康リズム体操	04 13:00-13:45 骨盤簡単ストレッチヨガ 19:30-20:10 音楽に合わせてシェイプアップ	05 10:05-10:50 はじめてのピラティス
10:10-10:50 06 チアエクササイズ	07	12:00-12:50 08 カンタンエアロビクス	09 定休日	10 13:00-13:50 健康リズム体操	11 11:15-12:00 骨盤簡単ストレッチヨガ 15:30-16:15 優しいエアロビ	12
10:10-10:50 13 バレトンエクササイズ	14 20:00-20:50 ボディメイクヨガ	12:00-12:50 15 キレイになるボディメイク	16 定休日	17 15:30-16:10 椅子バレトン 20:00-20:40 音楽に合わせてシェイプアップ	18 20:00-20:50 はじめてのリズムダンス	19 11:30-12:15 優雅にバレトン
20	21 祝日 (敬老の日)	22 祝日 (秋分の日)	23 定休日	24 12:00-12:45 優雅にバレトン	25 20:00-20:40 音楽に合わせてシェイプアップ	26
10:30-11:10 27 バレトンエクササイズ	28 20:00-20:40 脂肪燃焼ダイエット運動	29 19:15-20:00 ZUMBA	30 定休日			

予約制10名定員 (予約アドレス : <https://airrsv.net/mirafit-event/calendar>)平日 10:00-14:00 / 15:00-21:00 定休: 水曜・祝日・お盆・年末年始
土日 10:00-13:00 TEL : 023-674-7688