

10 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			
				12:00-12:50 健康リズム体操 17:00-17:30 ストレッチボールで歪み改善	01 13:00-13:45 骨盤简单ストレッチヨガ	02 10:10-11:00 格闘技エクサ			
04	05	12:00-12:50 カンタンエアロビクス	06	07 定休日	08 13:00-13:50 健康リズム体操	09 12:00-12:45 骨盤简单ストレッチヨガ	10		
10:15-10:55 チアエクササイズ	11	19:00-19:40 バレトンエクササイズ	12	11:30-12:10 バレトンエクササイズ	13	14 定休日	15	16	17
		20:00-20:50 ボディメイクヨガ				19:40-20:20 音楽に合わせてシェイプアップ	20:00-20:45 ZUMBA		
18	12:00-12:45 優雅にバレトン	19	12:00-12:50 キレイになるボディメイク	20	21 定休日	22	23	24	
						20:10-20:50 音楽に合わせてシェイプアップ	19:30-20:20 ピラティス		
10:30-11:10 バレトンエクササイズ	25	26	27	28 定休日	29	30 11:20-12:00 脂肪燃焼ダイエット運動	31 11:30-12:15 優雅にバレトン		
		16:20-17:00 やさしいバレトンエクササイズ	19:45-20:30 優しいエアロビ		20:00-20:40 音楽に合わせてシェイプアップ				

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