

2月 ダイナミックイベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				「MY HONEY」 はちみつ販売会 (14日まで)  1	2	3
4	TRXサーキット トレーニング 14:00~14:30 5	6	7	8	9	デュークスウォーク 10:00~11:30 10
建国記念の日 11	振替休日 12	13	ボディバランス マスタークラス 18:45~19:45  ご来館者の皆様に チョコをプレゼント♪ 	ボディバンプ マスタークラス 20:30~21:30 15	ボディコンバット マスタークラス 20:45~21:45 16	ボウリング大会 18:45~ 17
18	“今すぐ始める姿勢改善” プチ講話&特別レッスン 19:30~20:15 TRXサーキット トレーニング 14:00~14:30 19	プロショップ BiBiアフターフォロー会 (21日まで) 20	21	22	23	休館日 24
休館日 25	26	27	TRXサーキット トレーニング 19:45~20:15 28	<div style="background-color: #ff8c00; padding: 10px;"> <p>健康プチ情報</p> <p>日頃、正しい姿勢を心がけていますか？ 姿勢が整うと、見た目が若々しくなるだけでなく、腰痛、肩こりの予防改善、トレーニング効果、シェイプアップ効果、集中力アップなどに良い影響があります。 姿勢改善には、日頃の意識、柔軟性を高めること、体幹を鍛えることが重要です。 猫背や姿勢が気になる方は、2/19(月)の健康講話&特別レッスンにぜひご参加ください。</p> </div>		
<p>2/14(水)バレンタインデー </p> <p>2/14(水)にご来館された会員様へバレンタインチョコをプレゼントいたします★ 皆様のご来館をお待ちいたしております。</p>						

※詳細はホームページまたは館内掲示をご覧ください。