

WOMENSFITNESSH&B年間カレンダー

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※27日午後のみ13:00openでの通常営業

October event

5日17:30～ ハートを開いてポジティブに！
～後屈を極めよう～
担当:高田IR 定員:20名

12日17:30～ フェムテック
担当:岡本IR 定員:20名

13日12:00～ ポール×ストレッチ
担当:巻砂IR 定員:13名

26日10:30～ 108回太陽礼拝
担当:H&Bスタッフ 定員:20名

27日17:30～ 脱力YOGA
担当:池上IR 定員:20名



□ 休講日 □ イベント □ イベント
※イベントのみの営業 ※通常営業+イベント

○営業時間○

(月・水・木・金) 10:00-21:45
(土・日・祝) 10:00-17:30

