



プロトレ & ウォーキングの会・COZY lab.箕輪イベントプログラム

2026年 8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
						プロトレ 9:00-12:30 無量寺
2	3	4	5	6	7	8
			ストレッチ 10:00-/11:00 COZY lab.箕輪	ウォーキングの会 13:30-15:00 ながたドーム		プロトレ 9:00-12:30 無量寺
9	10	11	12	13	14	15
		ストレッチ 13:00-14:00 COZY lab.箕輪		エクササイズ(シニア) 9:00-10:00 COZY lab.箕輪		
16	17	18	19	20	21	22
		エクササイズ(女性) 10:00-11:00 COZY lab.箕輪		ウォーキングの会 13:30-15:00 ながたドーム		プロトレ 9:00-12:30 無量寺
23	24	25	26	27	28	29
		ストレッチ 9:00-10:00 COZY lab.箕輪		エクササイズ(シニア) 9:00-10:00 / 15:00-16:00 COZY lab.箕輪		プロトレ 9:00-12:30 COZY lab.箕輪
30	31					

《お知らせ》

続・プロトレ:【費用: 1,000円】【受付時間: 9:00～11:30】【実施時間: 一人1時間プログラム】【終了時間 12:30】

ウォーキングの会:【費用: 500円】【受付時間: 13:20～13:25】【実施時間: グループレッスン90分】【終了時間 15:00】

※受付時間を過ぎてのご受講となりました場合でも12:30までで終了とさせていただきます。