COZY

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 10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
				ウォーキングの会 13:30-15:00 もみじ湖イベント広場	筋力トレーニング 10:00-11:00 COZY lab.箕輪	プロトレ 9:00-12:30 COZY lab.箕輪
4	5	6	7	8	9	10
	ルイトレ 10:00-11:00 COZY lab.箕輪		ルイトレ 14:00-15:00 COZY lab.箕輪	ルイトレ 10:00-11:00 COZY lab.箕輪	筋力トレーニング 10:00-11:00 COZY lab.箕輪	プロトレ 9:00-12:30 COZY lab.箕輪
11	12	13	14	15	16	17
筋力トレーニング 13:00-14:00 COZY lab.箕輪		ルイトレ 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	筋力トレーニング 13:00-14:00 COZY lab.箕輪	プロトレ 9:00-12:30 COZY lab.箕輪
18	19	20	21	22	23	24
		筋力トレーニング 10:00-11:00 COZY lab.箕輪	ストレッチ 13:00-14:00 COZY lab.箕輪			プロトレ 9:00-12:30 COZY lab.箕輪
25	26	27	28	29	30	31
	ストレッチ 10:00-11:00 COZY lab.箕輪		筋力トレーニング 13:00-14:00 COZY lab.箕輪	ルイトレ 10:00-11:00 COZY lab.箕輪	ルイトレ 14:00-15:00 COZY lab.箕輪	プロトレ 9:00-12:30 COZY lab.箕輪

《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】

※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。

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】