

2018 1月中旬 トレーニングルーム教室予定表

		10:45~11:30	11:30~12:00	13:30~14:00
1月11日	金		筋力アップ& ストレッチ教室	筋力アップ& ストレッチ教室
1月12日	土	エクササイズ中止		筋力アップ& ストレッチ教室
1月13日	日	ミニボール 担当：佐藤 (達)		筋力アップ& ストレッチ教室
1月14日	月	エクササイズ中止		
1月15日	火	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月16日	水	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月17日	木	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月18日	金	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月19日	土	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月20日	日	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室

バランスボールや体幹トレーニング、リズミ体操など日替わりで楽しくエクササイズができます！
お気軽にご参加下さい！

トレーニングルーム