

2019 2月下旬 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 |
|-------|---|----------------|---------------|---------------|
| 2月21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 |
| 2月22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 |
| 2月23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 |
| 2月24日 | 日 | リズム運動 担当:浅野 | | 筋力アップ&ストレッチ教室 |
| 2月25日 | 月 | 筋力アップ&ストレッチ教室 | | 筋力アップ&ストレッチ教室 |
| 2月26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 |
| 2月27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 |
| 2月28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 |

バランスボールや体幹トレーニング、リズム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