

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			