

2019 4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 |
|-------|---|-------------------|-------------------|
| 4月11日 | 木 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 4月12日 | 金 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 4月13日 | 土 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 4月14日 | 日 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 4月15日 | 月 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 4月16日 | 火 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 4月17日 | 水 | | 筋力アップ& ストレッチ教室 |
| 4月18日 | 木 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 4月19日 | 金 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 4月20日 | 土 | 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