

2018 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	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月12日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月13日	金	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月14日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月15日	日	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月16日	月	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月17日	火	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月18日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月19日	木		筋力アップ& ストレッチ教室
4月20日	金	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！

お気軽にご参加ください♪

トレーニングルーム

トレーニングルーム