

2019 5月上旬 トレーニングルーム教室予定表

		10:45~11:30	11:30~12:00
5月1日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月2日	木		筋力アップ& ストレッチ教室
5月3日	金	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月4日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月5日	日	エクササイズ中止	
5月6日	月	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月7日	火	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月8日	水		筋力アップ& ストレッチ教室
5月9日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月10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！
お気軽にご参加下さい！

トレーニングルーム