

2017 6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 |
|-------|---|---|-------------------|
| 6月21日 | 水 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月22日 | 木 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月23日 | 金 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月24日 | 土 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月25日 | 日 | ストレッチ (11:00~11:15) エアロビクス (11:30~12:30) | |
| 6月26日 | 月 | | 筋力アップ& ストレッチ教室 |
| 6月27日 | 火 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月28日 | 水 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月29日 | 木 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月30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