

2017 8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
8月11日	金	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月12日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月13日	日	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月14日	月	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月15日	火	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月16日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月17日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月18日	金	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月19日	土	エクササイズ中止	
8月20日	日	ストレッチ (11:00~11:15) エアロビクス (11:30~12:30)	

バランスボールや体幹トレーニング、リズミ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