

2018 12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	13:30~14:00
12月1日 土	エクササイズ中止		筋力アップ& ストレッチ教室
12月2日 日	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
12月3日 月	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
12月4日 火		筋力アップ& ストレッチ教室	筋力アップ& ストレッチ教室
12月5日 水	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
12月6日 木	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
12月7日 金	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
12月8日 土	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
12月9日 日	ミニボール 担当：佐藤 (達)		筋力アップ& ストレッチ教室
12月10日 月	筋力アップ& ストレッチ教室		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