

## 2018 4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
4月21日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月22日	日	リズム運動 担当：浅野	
4月23日	月	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月24日	火	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月25日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月26日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月27日	金		筋力アップ& ストレッチ教室
4月28日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月29日	日	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月30日	月	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