

2019 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	日	エクササイズ中止	
4月22日	月	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月23日	火	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月24日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月25日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月26日	金	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月27日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月28日	日	筋力アップ& ストレッチ教室	
4月29日	月		筋力アップ& ストレッチ教室
4月30日	火	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