

## 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
<b>4月21日 日</b>	<b>エクササイズ中止</b>	
<b>4月22日 月</b>	筋力アップ& ストレッチ教室	
<b>4月23日 火</b>	筋力アップ& ストレッチ教室	
<b>4月24日 水</b>	筋力アップ& ストレッチ教室	
<b>4月25日 木</b>	筋力アップ& ストレッチ教室	
<b>4月26日 金</b>	筋力アップ& ストレッチ教室	
<b>4月27日 土</b>	筋力アップ& ストレッチ教室	
<b>4月28日 日</b>	筋力アップ& ストレッチ教室	
<b>4月29日 月</b>		筋力アップ& ストレッチ教室
<b>4月30日 火</b>	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