

## 2017 10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
10月11日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
10月12日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
10月13日	金		筋力アップ& ストレッチ教室
10月14日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
10月15日	日	ストレッチ (11:00~11:15) エアロビクス (11:30~12:30)	
10月16日	月	筋力アップ& ストレッチ教室	
10月17日	火	筋力アップ& ストレッチ教室	
10月18日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
10月19日	木	<b>エクササイズ中止</b>	
10月20日	金	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