

2019 6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 |
|--------------|----------|-------------------------------|-------------------------------|
| 6月11日 | 火 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月12日 | 水 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月13日 | 木 | | 筋力アップ& ストレッチ教室 |
| 6月14日 | 金 | | 筋力アップ& ストレッチ教室 |
| 6月15日 | 土 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月16日 | 日 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月17日 | 月 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月18日 | 火 | 筋力アップ& ストレッチ教室 | |
| 6月19日 | 水 | | 筋力アップ& ストレッチ教室 |
| 6月20日 | 木 | 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