

2017 7月上旬 トレーニングルーム教室予定表

		10:45~11:30	11:30~12:00
7月1日	土	エクササイズ中止	
7月2日	日	エクササイズ中止	
7月3日	月	休館日	
7月4日	火	休館日	
7月5日	水	休館日	
7月6日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
7月7日	金	筋力アップ& ストレッチ教室	
7月8日	土	エクササイズ中止	
7月9日	日	ストレッチ (11:00~11:15) エアロビクス (11:30~12:30)	
7月10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