

2018 1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	13:30~14:00
1月1日 火	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月2日 水	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月3日 木	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月4日 金	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月5日 土	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月6日 日		筋力アップ& ストレッチ教室	筋力アップ& ストレッチ教室
1月7日 月	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月8日 火	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月9日 水	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
1月10日 木	筋力アップ& ストレッチ教室		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！
お気軽にご参加下さい！

トレーニングルーム