

2017 8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
8月21日 月	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月22日 火	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月23日 水	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月24日 木	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月25日 金		筋力アップ& ストレッチ教室
8月26日 土	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月27日 日	エクササイズ中止	
8月28日 月	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月29日 火	筋力アップ& ストレッチ教室	
8月30日 水		筋力アップ& ストレッチ教室
8月31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