

2019 2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	13:30~14:00
2月11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
2月12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
2月13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
2月14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
2月15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
2月16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
2月17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
2月18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
2月19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
2月20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

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