

2019 6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
6月1日	土		筋力アップ& ストレッチ教室
6月2日	日	筋力アップ& ストレッチ教室	
6月3日	月	エクササイズ中止	
6月4日	火	筋力アップ& ストレッチ教室	
6月5日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
6月6日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
6月7日	金	筋力アップ& ストレッチ教室	
6月8日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
6月9日	日	筋力アップ& ストレッチ教室	
6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