

2019 5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
5月11日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月12日	日	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月13日	月		筋力アップ& ストレッチ教室
5月14日	火	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月15日	水	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月16日	木	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月17日	金	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月18日	土	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月19日	日	筋力アップ& ストレッチ教室	
5月20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