



| 日     | 月         | 火                             | 水  | 木                                                     | 金                                                       | 土  |
|-------|-----------|-------------------------------|----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|
|       |           |                               |    |                                                       |                                                         | 1  |
| 2     | 3         | 4<br>休館日                      | 5  | 6<br>健康運動体操<br>13:30～14:00<br>バランスボール<br>14:10～14:30  | 7<br>体幹トレーニング<br>13:30～13:50                            | 8  |
| 9     | 10<br>休館日 | 11                            | 12 | 13                                                    | 14<br>チューブトレーニング<br>13:30～13:50<br>ストレッチ<br>14:00～14:20 | 15 |
| 16    | 17<br>休館日 | 18<br>筋力トレーニング<br>13:30～13:50 | 19 | 20                                                    | 21<br>バランスボール<br>13:30～13:50<br>シェイプアップ<br>14:00～14:20  | 22 |
| 23/30 | 24        | 25<br>休館日                     | 26 | 27<br>全身トレーニング<br>13:30～13:50<br>ストレッチ<br>14:00～14:20 | 28                                                      | 29 |

|          |          |            |
|----------|----------|------------|
| バランスボール  | 筋力トレーニング | トレーニング説明会  |
| 体幹トレーニング | ストレッチ    | チューブトレーニング |
| シェイプアップ  | 全身トレーニング | 健康運動体操     |

トレーニングルーム利用券が必要となります。  
※15歳以上（中学生除く）から参加できます。  
※定員約10名