



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

バランスボール	ストレッチ
体幹トレーニング	全身トレーニング
シェイプアップ	チューブトレーニング
筋力トレーニング	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