



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5	6 垣内 バランスボール 13:30~13:50 筋力トレーニング 14:00~14:20	7
8	9 休館日	10	11	12 平松 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	13	14
15	16 休館日	17	18	19 垣内/平松 全身トレーニング 13:30~13:50 ストレッチ 14:00~14:20	20	21
22	23 休館日	24	25	26	27	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