

秋葉山 トレーニングルーム レッスンカレンダー

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 休館日	4 休館日	5	6	7 バランスボール 14:00~14:20 おすすめ上半身 14:30~14:50	8
9	10	11 休館日	12 体幹トレーニング 14:00~14:20 ストレッチ 14:30~14:50	13 New ザ・サーキット for ビギナーズ 19:00~19:30	14	15
16	17 休館日	18 おすすめ下半身 14:00~14:20 バランスボール 14:30~14:50	19 New ザ・サーキット for ビギナーズ 11:00~11:30	20	21	22
23 30	24 31 休館日	25	26	27 チューブトレーニング 14:00~14:20 ストレッチ 14:30~14:50	28	29

バランスボール	チューブトレーニング
体幹トレーニング	ストレッチ
スタッフおすすめメニュー	
ザ・サーキットforビギナーズ	

20分の無料教室です。但し、トレーニングルーム利用券が必要となります。

※ザ・サーキットforビギナーズは、30分の無料教室となります。

※ペーパーレス化試行に伴い、ご確認はホームページをご確認ください。必要な場合は受付まで申し出ください。