

秋葉山 トレーニングルーム 生活筋力サポート教室レッスンカレンダー

5月

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

バランスボール	ストレッチ
体幹トレーニング	チューブトレーニング
スタッフおすすめメニュー	

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。