

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

3月

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

※3月6日(金)と10日(火)は都合により休講とさせていただきます。

合宿利用のためレッスンを休講とさせていただきます。
トレーニングルームは、営業しています。

合宿利用のためレッスンを休講とさせていただきます。
トレーニングルームは、営業しています。

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。