

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

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4 おすすめ上半身 14:00~14:20 体幹トレーニング 14:30~14:50	5	6	7	8
9	10 休館日	11	12	13	14	15
<p>トレーニングルームは、営業しています。 控室使用できない為、レッスンを休講とさせていただきます。</p>						
16	17 休館日	18	19	20 ピークアボディ イベント	21	22
<p>トレーニングルームは、営業しています。 控室使用できない為、レッスンを休講とさせていただきます。</p>						
23 30 23日 ピークアボディ イベント	24 休館日	25 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	26	27	28	29

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。