

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

8月

| 日  | 月         | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |
|----|-----------|----|---|----|----|----|
|    |           |    |   | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5<br>休館日  | 6  | 7   | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12<br>休館日 | 13 | 14  | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19<br>休館日 | 20 | 21  | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26<br>休館日 | 27 | 28<br>体幹トレーニング<br>14:00~14:20<br>バランスボール<br>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。