

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

9月

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

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。