

秋葉山 トレーニングルーム レッスンカレンダー

1月

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

バランスボール	チューブトレーニング
体幹トレーニング	ストレッチ
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。