

秋葉山 トレーニングルーム レッスンカレンダー

5月

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

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。