

秋葉山 トレーニングルーム レッスンカレンダー

11月

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

※ペーパーレス化試行に伴い、ご確認はホームページをご確認ください。必要な場合は受付まで申し出ください。