

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	7
	休館日	ストレッチ 14:00~14:20 バランスボール 14:30-14:50	ザ・サーキット for ビギナーズ 16:00~16:30			
8	9	10	11	12	13	14
	休館日		バランスボール 13:00~13:20 スタツクおすすめ 13:30~13:50			
15	16	17	18	19	20	21
	休館日					
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	体幹トレーニング 14:00~14:20				
29	30	31				
	休館日					

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
スタツクおすすめメニュー	ザ・サーキットforビギナーズ

20分の無料教室です。(ザ・サーキットforビギナーズは30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。