



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5 チューブトレーニング 13:30~13:50 体幹トレーニング 14:00~14:20 石田	6	7
8	9 休館日	10	11	12	13 バランスボール 13:30~13:50 おすすめ全身トレーニング 14:00~14:20 石田	14
15	16 休館日	17	18	19 ストレッチ 13:30~13:50 おすすめシェイプアップ 14:00~14:20 石田	20	21
22	23 休館日	24	25	26	27	28 休館日
29 休館日	30 休館日	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
スタッフおすすめメニュー	

トレーニングルーム利用券が必要となります。

※満16歳から参加できます。

※コーチが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※定員約10名