



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
12/28~1/4 休館日						
5	6 休館日	7	8 バランスボール 13:30~13:50 全身トレーニング(リズム) 14:00~14:20 岡本	9 筋力トレーニング(上半身) 13:30~13:50 体幹トレーニング 14:00~14:20 石田	10	11
12	13	14 休館日	15	16	17 筋力トレーニング(下半身) 13:30~13:50 シェイプアップ 14:00~14:20 石田	18
19	20 休館日	21	22 体幹トレーニング 13:30~13:50 シェイプアップ(リズム) 14:00~14:20 岡本	23 ストレッチ 13:30~13:50 全身トレーニング 14:00~14:20 石田	24	25
26	27 休館日	28	29	30	31 マシン説明会 13:00~13:50	

バランスボール	筋力トレーニング
体幹トレーニング	ストレッチ
シェイプアップ	全身トレーニング

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(マシン説明会は定員5名まで)