



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

バランスボール	筋カトレーニング
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。

※15歳以上(中学生除く)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