



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

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
トレーニング説明会	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。
 ※定員約10名