



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 休館日	8 トレーニング説明会 13:30~14:00	9 バランスボール 13:30~13:50 全身トレーニング 19:00~19:20	10
11	12 休館日	13	14	15 健康運動体操 13:30~14:00	16 トレーニング説明会 13:30~14:00	17
18	19 休館日	20	21 トレーニング説明会 13:30~14:00	22 筋力トレーニング 13:30~13:50 チューブトレーニン 14:00~14:20	23 ストレッチ 13:30~13:50 バランスボール 19:00~19:20	24
25	26 休館日	27	28	29 ストレッチ 13:30~13:50 バランスボール 14:00~14:20	30 健康運動体操 13:30~14:00	31

バランスボール	筋力トレーニング	トレーニング説明会
体幹トレーニング	ストレッチ	チューブ
シェイプアップ	全身トレーニング	健康運動体操

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