

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