



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

|          |          |            |
|----------|----------|------------|
| 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