



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