



日	月	火	水	木	金	土
		1 ストレッチ 13:30~13:50 体幹トレーニング 14:00~14:20 垣内	2	3 チューブトレーニング 13:30~13:50 おすすめ下半身 14:00~14:20 石田	4	5
6	7 休館日	8	9 ストレッチ 13:30~13:50 体幹トレーニング 14:00~14:20 垣内	10	11 バランスボール 13:30~13:50 おすすめシェイプアップ 14:00~14:20 石田	12
13	14 休館日	15 休館日	16	17 ストレッチ 13:30~13:50 おすすめ全身トレーニング 14:00~14:20 石田	18	19
20	21 休館日	22 チューブトレーニング 13:30~13:50 おすすめ全身トレーニング 14:00~14:20 垣内	23	24	25 おすすめ上半身 13:30~13:50 おすすめ下半身 14:00~14:20 垣内	26
27	28 休館日	29	30	31 バランスボール 13:30~13:50 体幹トレーニング 14:00~14:20 垣内	/	

バランスボール	チューブトレーニング
体幹トレーニング	ストレッチ
スタッフおすすめメニュー	

トレーニングルーム利用券が必要となります。

※満16歳から参加できます。

※コーチが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※定員約10名