



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 休館日	6 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	7	8 マシン説明会 11:00~11:50 13:00~13:50	9
10	11 休館日	12 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 垣内	13	14	15	16
17	18 休館日	19 マシン説明会 11:00~11:50 13:00~13:50	20	21 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	22	23
24	25 休館日	26	27	28	29 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	30

トレーニングルーム利用券が必要となります。

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	

※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(マシン説明会は定員5名まで)

★トレーニングマシン説明会★

- ・正しいマシンの使い方を知りたい!
- ・どのようなトレーニングをすれば良いのかわからないなど...

トレーニングに関する悩みや疑問を、実際にマシンを利用しながら、コーチと一緒に楽しく解決していきませんか?

日時：11月8日(金) 19日(火)

午前の部 11:00~11:50

午後の部 13:00~13:50

定員：5名

料金：トレーニング利用券が必要です

※当日、総合受付にて予約を行ってください。

