



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4	5 体幹トレーニング 13:30~13:50 シェイプアップ(リズム) 14:00~14:20 岡本	6 チューブトレーニング 13:30~13:50 全身トレーニング 14:00~14:20 石田	7	8
9	10 休館日	11	12	13	14 ストレッチ 13:30~13:50 筋カトレーニング(下半身) 14:00~14:20 石田	15
16	17 休館日	18	19 バランスボール 13:30~13:50 全身トレーニング(リズム) 14:00~14:20 岡本	20 体幹トレーニング 13:30~13:50 筋カトレーニング(上半身) 14:00~14:20 石田	21	22
23	24	25 休館日	26	27	28 マシン説明会 13:00~13:50	

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(マシン説明会は定員5名まで)

お問い合わせ

秋葉山プールスクール受付 073-400-2913