

# トレーニング室予定表 12月分

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
6	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ
7	木	14:10~骨盤エクササイズ
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
13	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
14	木	14:10~骨盤エクササイズ
15	金	

16	土	
17	日	
18	月	<b>休館日</b>
19	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
20	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ
21	木	14:10~骨盤エクササイズ
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
27	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
28	木	<b>施設点検のため、CLOSE</b>
29	金	<b>休館日</b>
30	土	<b>休館日</b>
31	日	<b>休館日</b>

※ O印は駐車場の混雑が予想される日になります。