

トレーニング室予定表 9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～ 将来のための下半身トレーニング
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～肩甲骨集中ストレッチ
14	木	14:10～骨盤エクササイズ
15	金	

16	土	
17	日	
18	月	
19	火	休館日
20	水	11:15～ 将来のための下半身トレーニング
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～肩甲骨集中ストレッチ
28	木	14:10～骨盤エクササイズ
29	金	14:45～はじめてのピラティス
30	土	

※ ○印は駐車場の混雑が予想される日になります。