

# トレーニング室予定表 1月分

1	月	<b>休館日</b>
2	火	<b>休館日</b>
3	水	<b>休館日</b>
4	木	9:00~12:00 CLOSE
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	9:00~21:00 CLOSE
9	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
10	水	12:00~21:00 CLOSE
11	木	14:10~骨盤エクササイズ
12	金	
13	土	
14	日	9:00~12:00 CLOSE
15	月	<b>休館日</b>

4日=施設点検    10日=賀詞交歓会  
8日=成人式    14日=大和市駅伝競走大会

16	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
17	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
18	木	14:10~骨盤エクササイズ
19	金	14:45~はじめてのピラティス
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
24	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ
25	木	14:10~骨盤エクササイズ
26	金	14:45~はじめてのピラティス
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
31	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング

※ ○印は駐車場の混雑が予想される日になります。