

# トレーニング室予定表 6月分

1	⑤	14:45~はじめてのピラティス	16	⑥	
2	⑦		17	⑧	
3	⑨		18	月	<b>休館日</b>
4	月		19	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
5	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ	20	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
6	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
7	木	14:10~骨盤エクササイズ	22	⑤	14:45~はじめてのピラティス
8	⑤	14:45~はじめてのピラティス	23	⑥	
9	⑦		24	⑧	
10	⑨		25	月	
11	⑩		26	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
12	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
13	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
14	木	14:10~骨盤エクササイズ	29	⑤	14:45~はじめてのピラティス
15	⑤	12:15~はじめてのコアエクササイズ	30	⑥	

※ ○印は、駐車場の混雑が予想される日になります。

※ ○印以外にも、天候等により駐車場が混雑する場合があります。

14:45~はじめてのピラティス

配布していた予定表の一部に誤りがございました。訂正してお詫びいたします