

トレーニング室予定表 7月分

1	日		16	月	9:00~21:00 CLOSE
2	月		17	火	休館日
3	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ	18	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
4	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング	19	木	14:10~骨盤エクササイズ
5	木	14:10~骨盤エクササイズ	20	金	14:45~はじめてのピラティス
6	金	14:45~はじめてのピラティス	21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	
9	月		24	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
10	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ	25	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ
11	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ	26	木	14:10~骨盤エクササイズ
12	木	14:10~骨盤エクササイズ	27	金	14:45~はじめてのピラティス
13	金	14:45~はじめてのピラティス	28	土	
14	土		29	日	
15	日	スポーツセンター駐車場閉場	30	月	
			31	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ

※ ○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。