

トレーニング室予定表 12月分

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
5	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
6	木	14:10~骨盤エクササイズ
7	金	14:45~はじめてのピラティス
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
12	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ
13	木	14:10~骨盤エクササイズ
14	金	
15	土	

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

※ ○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。