

# トレーニング室予定表 10月分

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

16	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
17	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ
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	<b>トレーニング室無料開放</b>
22	月	
23	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
24	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
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~肩甲骨集中ストレッチ

※ ○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。