

トレーニング室予定表 10月分

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

16	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
⑬	木	14:10~骨盤エクササイズ
⑭	金	14:45~はじめてのピラティス
⑮	土	
⑯	日	トレーニング室無料開放
21	月	休館日
⑳	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
㉑	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ
㉒	木	14:10~骨盤エクササイズ
㉓	金	14:45~はじめてのピラティス
㉔	土	
㉕	日	
28	月	
㉖	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
30	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
㉗	木	14:10~骨盤エクササイズ

※ ○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。