

トレーニング室予定表 9月分

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

⑮	月	
17	火	休館日
18	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
⑰	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
㉑	土	
㉒	日	
㉓	月	
24	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
26	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
㉘	土	
㉙	日	
30	月	

※ ○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。