

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 | |
| 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 |
| ⑰ | 木 | 14:10~骨盤エクササイズ |
| ⑱ | 金 | 14:45~はじめてのピラティス |
| ⑲ | 土 | |
| ⑳ | 日 | |
| 21 | 月 | 休館日 |
| ⑳ | 火 | 12:15~はじめてのコアエクササイズ |
| ㉓ | 水 | 11:15~肩甲骨集中ストレッチ |
| ㉔ | 木 | 14:10~骨盤エクササイズ |
| ㉕ | 金 | 14:45~はじめてのピラティス |
| ㉖ | 土 | |
| ㉗ | 日 | 選挙のため、18時からCLOSE |
| 28 | 月 | |
| ㉙ | 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 |
| ㉛ | 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。