

ショートレッスン予定表(3月)

		10:30~11:00	14:00~14:40
	1 水		
	2 木	ストレッチ30	お腹すっきり
	3 金		体幹エクササイズ
	4 土		
	5 日		
	6 月		
体組成	7 火	ストレッチ30	足腰強化
	8 水		
	9 木	ストレッチ30	美姿勢で腰痛予防
	10 金		お腹すっきり
	11 土		
	12 日		
	13 月		
	14 火	ストレッチ30	体幹エクササイズ
	15 水		
	16 木	ストレッチ30	足腰強化
	17 金		美姿勢で腰痛予防
	18 土		
	19 日		
	20 月		
	21 火	休館日	
体組成	22 水		
	23 木	ストレッチ30	体幹エクササイズ
	24 金		足腰強化
	25 土		
	26 日		
	27 月		
	28 火	ストレッチ30	美姿勢で腰痛予防
	29 水		
	30 木	ストレッチ30	お腹すっきり
	31 金		体幹エクササイズ

* 4月よりショートレッスンは、朝のストレッチのみと変更になります。
 テーマ別トレーニングは廃止となり、「らくらくトレーニング教室」へと
 変更になります。*詳細はポスター等をご確認ください。

* 午前のショートレッスンは当日10時から先着順受付。予約不要です。
 トレーニング室利用の際は運動できる服装、室内用シューズをお持ちください。
 中央体育館 TEL(092)741-0301