

2019年7月

< フィットネス > 日程表

たのたい

<開催場所>		武道館	武道館	B&G体育館	武道館	
(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	1	2	3	4	5	6
	休館日	10:00～11:15※有料 【ファンクショナルトレーニング】 トレーナー: 竹内成 ※アディダス認定トレーナー		19:00～20:15※有料 【からだにやさしい リンパストレッチ】 トレーナー: 竹内真弓	10:00～11:15※有料 【リフレッシュエクササイズ KAZE prep】 トレーナー: 森大士	
7	8	9	10	11	12	13
	休館日	10:00～11:15※有料 【ファンクショナルトレーニング】 トレーナー: 竹内成 ※アディダス認定トレーナー		19:00～20:15※有料 【からだにやさしい リンパストレッチ】 トレーナー: 竹内真弓	10:00～11:15※有料 【リフレッシュエクササイズ KAZE prep】 トレーナー: 森大士	
14	15	16	17	18	19	20
		休館日		19:00～20:15※有料 【からだにやさしい リンパストレッチ】 トレーナー: 竹内真弓	10:00～11:15※有料 【リフレッシュエクササイズ KAZE prep】 トレーナー: 森大士	
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	10:00～11:15※有料 【ファンクショナルトレーニング】 トレーナー: 竹内成 ※アディダス認定トレーナー		19:00～20:15※有料 【からだにやさしい リンパストレッチ】 トレーナー: 竹内真弓	10:00～11:15※有料 【リフレッシュエクササイズ KAZE prep】 トレーナー: 森大士	
28	29	30	31			
	休館日	※日程注意 31日(水)に開催	10:00～11:15※有料 【ファンクショナルトレーニング】 トレーナー: 竹内成 ※アディダス認定トレーナー			