

2019年8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
				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	
4	5	6	7	8	9	10
	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	
11	12	13	14	15	16	17
		休館日			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	
18	19	20	21	22	23	24
	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	
25	26	27	28	29	30	31
	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	