

2019年11月

< フィットネス > 日程表

たのたい

<開催場所>		武道館		B & G 体育館	武道館	
(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
					1	2
					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	
3	4	5	6	7	8	9
		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	
10	11	12	13	14	15	16
	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	
17	18	19	20	21	22	23
	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	
24	25	26	27	28	29	30
	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	