

2020年1月

## &lt; フィットネス &gt; 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	3	4
			休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
	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	
12	13	14	15	16	17	18
		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	
19	20	21	22	23	24	25
	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	
26	27	28	29	30	31	
休館日	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	