

2021年2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	3	4	5	6
	休館日					
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		/	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	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	
21	22	23	24	25	26	27
	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	
28						