

2021年3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 | 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 | 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 | 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 | 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 | | | | |