

2022年10月

< フィットネス > 日程表

たのたい

<開催場所>		武道館			武道館	
(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
						1
2	3	4	5	6	7	8
	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	
9	10	11	12	13	14	15
		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	
16	17	18	19	20	21	22
	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	
23/30	24/31	25	26	27	28	
	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	