

2022年12月

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