

2023年3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
					お休み	
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			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	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	
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	お休み			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	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	