

2019年10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
		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	
6	7	8	9	10	11	12
	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	
13	14	15	16	17	18	19
		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	
20	21	22	23	24	25	26
	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	
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				