

2020年 9月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日	5日
10:30~11:15				ストレッチ教室			健康教室
11:30~12:15							
19:00~19:45			ストレッチポール				
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室			健康教室
11:30~12:15		プーリー&チューブ					
19:00~19:45			ストレッチポール				
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室			健康教室
11:30~12:15		プーリー&チューブ					(雨天の場合中止)
19:00~19:45			ストレッチポール				
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室			健康教室
11:30~12:15		プーリー&チューブ					
19:00~19:45			ストレッチポール				
	27日	28日	29日	30日			
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室			
11:30~12:15		プーリー&チューブ					
19:00~19:45			ストレッチポール				

料金 500円／教室

ReTAS Project 共同事業体
トレーニングルーム 担当：杉山