12月　地区体・トレセン無料ショートレッスンスケジュール

運動すれば寒くない!!　しっかり運動して免疫力を上げましょう!!

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日
			二川 9:30 ～ 10:00 浜道 10:40 ～ 11:10 住田 ストレッチポール	飯村 9:50 ～ 10:20 石巻 11:30 ～ 12:00 太田 バンドエクササイズ	下五井 9:50 10:20 飯村 11:10 11:40 太田 ミニダンベル
5日	6日	7日	8日	9日
浜道 9:30 ～ 10:00 浜道 11:30 ～ 12:00 纐纈 バンドエクササイズ	下五井 9:50 ～ 10:20 石巻 11:20 ～ 11:50 神谷 ストレッチポール	大清水 9:50 ～ 10:20 二川 11:10 ～ 11:40 トレセン 13:40 14:10 小柳 ストレッチポール	下五井 9:50 10:20 石巻 11:10 ～ 11:40 纐纈 ミニダンベル	トレセン 9:50 ～ 10:20 二川 11:10 ～ 11:40 大清水 13:40 14:10 纐纈 バンドエクササイズ	大清水 9:50 ～ 10:20 トレセン 11:10 ～ 11:40 浜道 13:40 14:10 太田 ミニダンベル	飯村 9:40 ～ 10:10 小柳 ストレッチポール	下五井 9:50 10:20 石巻 11:10 11:40 住田 Bボール
12日	13日	14日	15日	16日
浜道 9:30 ～ 10:00 浜道 11:30 ～ 12:00 纐纈 Bボール	飯村 9:50 ～ 10:20 石巻 11:10 ～ 11:40 小柳 ストレッチポール	大清水 9:50 ～ 10:20 二川 11:10 ～ 11:40 浜道 13:40 ～ 14:10 小柳 ミニダンベル	トレセン 9:50 ～ 10:20 飯村 11:10 ～ 11:40 住田 バンドエクササイズ	二川 9:50 ～ 10:20 トレセン 11:10 ～ 11:40 大清水 13:40 ～ 14:10 太田 ストレッチポール	大清水 9:50 10:20 二川 11:10 11:40 下五井 14:00 14:30 住田 バンドエクササイズ	飯村 9:40 ～ 10:10 小柳 ストレッチポール	
19日	20日	21日	22日	23日
浜道 9:30 ～ 10:00 浜道 11:30 ～ 12:00 纐纈 バンドエクササイズ	下五井 9:50 ～ 10:20 石巻 11:10 ～ 11:40 神谷 ストレッチポール	下五井 9:50 ～ 10:20 飯村 11:10 ～ 11:40 石巻 13:40 ～ 14:10 小柳 ミニダンベル	二川 9:50 10:20 トレセン 11:10 11:40 大清水 13:40 14:10 太田 Bボール	トレセン 9:50 ～ 10:20 二川 11:10 ～ 11:40 神谷 ミニダンベル	飯村 9:40 ～ 10:10 小柳 ストレッチポール	
26日	27日	28日	29日	30日
下五井 9:50 ～ 10:20 石巻 11:10 ～ 11:40 トレセン 14:00 ～ 14:30 纐纈 Bボール	浜道 9:50 ～ 10:20 大清水 11:10 ～ 11:40 神谷 ストレッチポール	下五井 9:50 ～ 10:20 石巻 11:10 ～ 11:40 住田 バンドエクササイズ	大清水 9:50 ～ 10:20 トレセン 11:10 ～ 11:40 住田 Bボール	二川 9:50 ～ 10:20 飯村 11:10 ～ 11:40 太田 バンドエクササイズ	休館日 12/29～1/3	

本年もたくさんのご利用ありがとうございました。年始は1月4日より営業いたします。
来年もまた皆さまと一緒にトレーニングできることを心待ちにしております。
よいお年をお迎えください！

【予告】
1/4～1/8　新春イベント開催決定!!

★中学生以上の方は、どなたでもご参加頂けます。
★レッスン前日までに、各地区体育館でご予約をお願い致します。

★レッスン参加料は無料です。（ただし、施設利用料200円が必要です。）
★都合により、急遽内容・インストラクターを変更する場合がございます。予めご了承ください。
★ご自分のバランスボール・ストレッチポールでの参加も可能です。