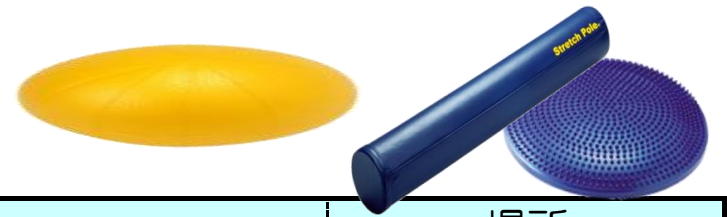


4~9月分 ツールdeすっきりボディ! 予定表

～ツールを使ったエクササイズ教室～



予約開始日	月	日	曜日	使用ツール	場所
3/20~	4	7	金	おまかせトレ (複数のツールを使います)	剣道場
		10	月	バランスボール	柔道場
		14	金	ダンベル	剣道場
		21	金	ソフトギム	剣道場
		28	金	バランスディスク	剣道場
4/20~	5	1	月	バランスボール	柔道場
		8	月	おまかせトレ (複数のツールを使います)	柔道場
		12	金	チューブ	剣道場
		19	金	ダンベル	剣道場
		26	金	ソフトギム	剣道場
		29	月	ストレッチポール	柔道場
5/20~	6	2	金	ステップ台 (※室内用シューズ)	剣道場
		5	月	バランスボール	柔道場
		9	金	チューブ	剣道場
		12	月	ダンベル	柔道場
		16	金	ソフトギム	剣道場
		23	金	バランスディスク	剣道場
		30	金	おまかせトレ (複数のツールを使います)	剣道場
6/20~	7	3	月	チューブ	柔道場
		7	金	ソフトギム	剣道場
		10	月	バランスボール	柔道場
		14	金	ステップ台 (※室内用シューズ)	剣道場
		21	金	バランスディスク	剣道場
		28	金	ストレッチポール	剣道場
		31	月	おまかせトレ (複数のツールを使います)	柔道場
7/20~	8	4	金	チューブ	剣道場
		7	月	バランスボール	柔道場
		18	金	ストレッチポール	剣道場
		25	金	おまかせトレ (複数のツールを使います)	剣道場
8/20~	9	1	金	ダンベル	剣道場
		4	月	ストレッチポール	柔道場
		8	金	おまかせトレ (複数のツールを使います)	剣道場
		11	月	バランスボール	柔道場
		15	金	バランスディスク	剣道場
		22	金	ソフトギム	剣道場
		29	金	おまかせトレ (複数のツールを使います)	剣道場

【時間】 13:30~15:00 / 【定員】 35名 (18歳以上) / 【料金】 1回500円
 ※毎月20日午前10時から予約開始 (事前に事務所で登録が必要)

ももち体育館
 TEL: 092-851-4550