

10~3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 |
|--------|----|----|----|----------------------|-----|
| 9/20~ | 10 | 2 | 月 | ストレッチポール | 柔道場 |
| | | 6 | 金 | チューブ | 剣道場 |
| | | 13 | 金 | ステップ台 (※室内用シューズ) | 剣道場 |
| | | 20 | 金 | ダンベル | 剣道場 |
| | | 27 | 金 | ソフトギム | 剣道場 |
| | | 30 | 月 | バランスディスク | 柔道場 |
| 10/20~ | 11 | 6 | 月 | チューブ | 柔道場 |
| | | 10 | 金 | ステップ台 (※室内用シューズ) | 剣道場 |
| | | 13 | 月 | バランスディスク | 柔道場 |
| 11/20~ | 12 | 1 | 金 | おまかせトレ (複数のツールを使います) | 剣道場 |
| | | 4 | 月 | バランスボール | 柔道場 |
| | | 8 | 金 | チューブ | 剣道場 |
| | | 11 | 月 | ダンベル | 柔道場 |
| | | 15 | 金 | ステップ台 (※室内用シューズ) | 剣道場 |
| | | 22 | 金 | ソフトギム | 剣道場 |
| 12/20~ | 1 | 5 | 金 | おまかせトレ (複数のツールを使います) | 剣道場 |
| | | 8 | 月 | ストレッチポール | 柔道場 |
| | | 12 | 金 | ステップ台 (※室内用シューズ) | 剣道場 |
| | | 19 | 金 | バランスディスク | 剣道場 |
| | | 26 | 金 | ストレッチポール | 剣道場 |
| | | 29 | 月 | バランスボール | 柔道場 |
| 1/20~ | 2 | 2 | 金 | おまかせトレ (複数のツールを使います) | 剣道場 |
| | | 5 | 月 | バランスディスク | 柔道場 |
| | | 9 | 金 | チューブ | 剣道場 |
| | | 12 | 月 | おまかせトレ (複数のツールを使います) | 柔道場 |
| | | 16 | 金 | ダンベル | 剣道場 |
| | | 23 | 金 | ストレッチポール | 剣道場 |
| 2/20~ | 3 | 2 | 金 | ステップ台 (※室内用シューズ) | 剣道場 |
| | | 5 | 月 | ソフトギム | 柔道場 |
| | | 9 | 金 | ダンベル | 剣道場 |
| | | 12 | 月 | バランスボール | 柔道場 |
| | | 16 | 金 | バランスディスク | 剣道場 |
| | | 23 | 金 | ストレッチポール | 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 |

【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