

30年度10~3月分

ツールdeすつきりボディ! 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	1	月	バランスボール、チューブ	柔道場
		5	金	おまかせトレ（複数のツールを使います）	剣道場
		12	金	ストレッチボール、ステップ台（※室内用シューズ）	剣道場
		19	金	ダンベル、バランスディスク	剣道場
		26	金	ストレッチボール、チューブ	剣道場
		29	月	おまかせトレ（複数のツールを使います）	柔道場
10/20~	11	2	金	チューブ、ソフトギム	剣道場
		5	月	バランスボール、ストレッチボール	柔道場
		9	金	バランスディスク、チューブ	剣道場
		12	月	ボディメイク	柔道場
		16	金	リラクゼーション	剣道場
		30	金	バランスディスク、ステップ台（※室内用シューズ）	剣道場
11/20~	12	3	月	バランスボール、ソフトギム	柔道場
		7	金	チューブ、ダンベル	剣道場
		10	月	ボディメイク	柔道場
		14	金	ダンベル、バランスディスク	剣道場
		21	金	リラクゼーション	剣道場
12/20~	1	7	月	おまかせトレ（複数のツールを使います）	柔道場
		11	金	バランスディスク、チューブ	剣道場
		18	金	ボディメイク	剣道場
		25	金	ダンベル、チューブ	剣道場
1/20~	2	1	金	チューブ、ステップ台（※室内用シューズ）	剣道場
		4	月	バランスボール、ストレッチボール	柔道場
		8	金	バランスディスク、チューブ	剣道場
		15	金	おまかせトレ（複数のツールを使います）	剣道場
		22	金	ダンベル、ソフトギム	剣道場
2/20~	3	1	金	おまかせトレ（複数のツールを使います）	剣道場
		4	月	リラクゼーション	柔道場
		8	金	ダンベル、チューブ	剣道場
		11	月	ボディメイク	柔道場
		15	金	チューブ、バランスディスク	剣道場
		22	金	ソフトギム、ダンベル	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