

2019年度4~7月分

ツールdeすっきりボディ！ 予定表

予約開始日	月	日	曜日	使用ツール	場所
3/20~	4	1	月	バランスボール、チューブ	柔道場
		5	金	ソフトギム、バランスディスク	剣道場
		8	月	リラクゼーション	柔道場
		12	金	ボディメイク	剣道場
		19	金	ダンベル、ソフトギム	剣道場
		26	金	おまかせトレ(複数のツールを使います)	剣道場
4/20~	5	10	金	ストレッチポール、ダンベル	剣道場
		13	月	ボディメイク	柔道場
		17	金	リラクゼーション	剣道場
		24	金	ダンベル、ステップ台(※室内用シューズ)	剣道場
		31	金	おまかせトレ(複数のツールを使います)	剣道場
5/20~	6	3	月	バランスボール、ダンベル	柔道場
		7	金	ストレッチポール、チューブ	剣道場
		10	月	ボディメイク	柔道場
		14	金	おまかせトレ(複数のツールを使います)	剣道場
		21	金	ダンベル、バランスディスク	剣道場
		28	金	リラクゼーション	剣道場
6/20~	7	1	月	バランスボール、チューブ	柔道場
		5	金	ダンベル、ストレッチポール	剣道場
		8	月	ボディメイク	柔道場
		12	金	リラクゼーション	剣道場
		19	金	ソフトギム、チューブ	剣道場
		26	金	チューブ、ステップ台(※室内用シューズ)	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

※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) TEL : 092-851-4550
 【時間】 13:30~15:00 / 【定員】 35名(18歳以上) / 【料金】 1回500円