

《マエダハウジング東区スポーツセンター》 令和元年8月 トレーニング室イベント日程表

8月	午前	午後	夜間
1 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>コア・バランストレーニング14:15～14:35</u>	フリーウエイト入門18:00～20:00
2 金	<u>ストレッチ10:00～10:20</u>		フリーウエイト入門18:00～20:00
3 土			
4 日			
5 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>体力アップトレーニング14:15～14:35</u>	
6 火	休 館 日		
7 水	<u>コア・バランストレーニング10:00～10:20</u>		
8 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>ストレッチ14:15～14:35</u>	フリーウエイト入門18:00～20:00
9 金	<u>おまかせレッスン10:00～10:20</u>		フリーウエイト入門18:00～20:00
10 土			
11 日			
12 月	<u>祝日の為、レッスン等イベントは、お休みさせていただきます。</u>		
13 火	休 館 日		
14 水	<u>お盆のため、ミニレッスン等はお休みさせていただきます。</u>		
15 木			
16 金			
17 土			
18 日			
19 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>おまかせレッスン14:15～14:35</u>	
20 火	休 館 日		
21 水	<u>肩こり・腰痛解消運動10:00～10:20</u>		
22 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>コア・バランストレーニング14:15～14:35</u>	フリーウエイト入門18:00～20:00
23 金	<u>体力アップトレーニング10:00～10:20</u>		フリーウエイト入門18:00～20:00
24 土			
25 日			
26 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>肩こり・腰痛解消運動14:15～14:35</u>	
27 火	休 館 日		
28 水	<u>ストレッチ10:00～10:20</u>		
29 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>ストレッチ14:15～14:35</u>	フリーウエイト入門18:00～20:00
30 金	<u>コア・バランストレーニング10:00～10:20</u>		フリーウエイト入門18:00～20:00
31 土			

下線のあるものはレッスンとなります。レッスンの内容を確認の上で参加してください。