

秦野市総合体育館 トレーニングルーム 日程表 3月

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
10:00 登録講習会	10:30 エアロビクス30	10:30 筋トレ30	11:00 らくらくストレッチ30	10:30 ステップ30	11:00 ぶちトレ&ストレッチ30	10:00 登録講習会
	11:00 筋コンディショニング45	11:00 リラクゼーション ストレッチ30		11:05 バランスボール45	14:00 エアロビクス30	11:00 ストレッチ30
11:00 エアロビクス30	14:00 エアロビクス30	15:00 ヨガ45 ※3・17日のみ開催	14:30 ストレッチ30	15:00 足腰を鍛える30	14:30 ヨガ45	14:00 筋トレ60
	14:30 ヨガ45				19:00 登録講習会	18:00 登録講習会
14:00 登録講習会	19:00 登録講習会	20:00 筋トレ30	20:00 筋トレ30	19:00 登録講習会	20:00 筋トレ30	19:00 筋トレ30

※教室時間・内容は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

♡教室内容/教室変更のお知らせ

2020年3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日は **16日(月)** です

※自然災害(台風、地震、大雪など)によりトレーニングルームの営業時間を短縮または臨時休業する場合がございます。詳しくは秦野市のホームページ等でご確認下さい。

秦野市総合体育館
Tel.0463-84-3333