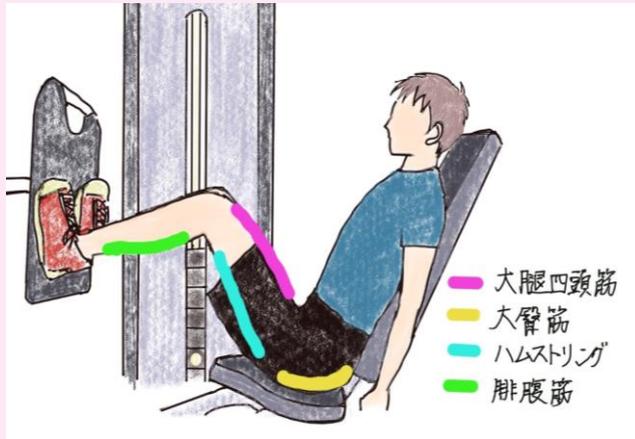


# トレーナー在室日

5月  
2024

～レッグプレスマシン～



太ももやお尻、ふくらはぎなど、下半身の大きな筋肉を効率的に鍛えられるマシンです。シートに座ることにより、背中や体幹にかかる負担が少なくなります。基礎代謝や血流がアップし、様々なメリットが得られます。

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 9:30~ 12:30	<b>2</b>	<b>3</b> 9:30~ 14:30	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b> 9:30~ 14:30	<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 9:30~ 14:30	<b>9</b>	<b>10</b> 9:30~ 14:30	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b> 9:30~ 14:30	<b>14</b>	<b>15</b> 9:30~ 14:30	<b>16</b>	<b>17</b> 9:30~ 12:30	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b> 9:30~ 14:30	<b>21</b>	<b>22</b> 9:30~ 12:30	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b> 9:30~ 14:30	<b>28</b>	<b>29</b> 9:30~ 12:30	<b>30</b>	<b>31</b> 9:30~ 14:30	

急遽、休止や時間変更になる場合がございます。  
掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。