

トレーナー在室日

5月

2026

蘇我コミュニティセンタートレーニング室より
お知らせです

はじめての方にも、わかりやすいマシンの使い方動画をつくりました。
まずは大きな筋肉を鍛える4つのマシン動画をご覧ください！

こちらのQRコードより
ご覧になれます



レッグプレス
太もも、お尻



アウターサイ
お尻の横



ラットプルダウン
背中



チェストプレス
胸



<https://sites.google.com/view/scctraining-video>

日	月	火	水	木	金	土
					1 9:30~ 14:30	2
3	4	5 こどもの日 無料開放日	6 9:30~ 12:30	7	8 9:30~ 14:30	9
10	11 9:30~ 14:30	12 休館日	13 9:30~ 14:30	14	15 9:30~ 12:30	16
17	18 9:30~ 14:30	19	20 9:30~ 14:30	21	22	23
24	25 9:30~ 14:30	26	27 9:30~ 14:30	28	29 9:30~ 14:30	30
31		急遽、休止や時間変更になる場合がございます。 掲示、HP、お電話などでのご確認をお願いいたします。				