

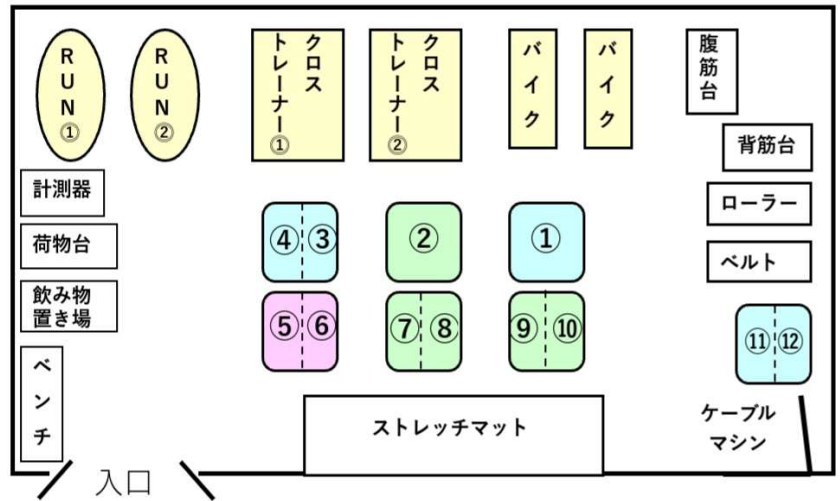
トレーナー在室日

6月

2026

トレーニング室マップ

筋トレマシンの使用方法を
動画でご紹介しております！



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

有酸素運動
下半身
上半身
体幹

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

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