



1月開館予定日

Jan. Time Table Of Fitness

日曜日 Sun.	月曜日 Mon.	火曜日 Tue.	水曜日 Wed.	木曜日 Thu.	金曜日 Fri.	土曜日 Sat.
		1 休館日 Closed	2 休館日 Closed	3 休館日 Closed	4 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	5
6	7 休館日 Closed	8	9	10	11 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	12 サーキット トレーニング Circuit training 14:00~14:30
13	14	15 休館日 Closed	16	17	18 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	19
20	21 休館日 Closed	22	23	24	25 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	26
27	28 休館日 Closed	29	30	31		

★教室のご案内(Lesson information)

リフレッシュ体操
定員 30名

... 45分の健康体操です。筋力トレーニングやストレッチ、道具を用いたエクササイズなど、様々な運動を行います。健康の維持・増進に最適です。

サーキット
トレーニング
定員 10名

... 30分間で筋力トレーニング・有酸素トレーニングを交互に行う、初級～中級者向けのトレーニング教室です。

information

★開館時間(Opening time)

9:00~21:00

※最終入場(Last admission)

20:00

★利用料金(Fees)

高校生以上 ... ¥400
(Adult)

中学生 ... ¥100
(junior high school student)

★お問い合わせ

(For more information, contact)

渋谷区猿楽町12-35

☎03-3461-3447

<http://www.ss-kousya.com/>