



# 11月開館予定日

## NOV. 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	2	3 	4
5	6 休館日 Closed	7	8	9	10 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	11
12	13 休館日 Closed	14	15	16	17 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	18
19	20 休館日 Closed	21	22	23 	24 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	25
26	27 休館日 Closed	28	29	30		

### ★教室のご案内(Lesson information)

#### リフレッシュ体操・・・

45分間の健康体操です。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。 定員30名

#### Refresh Exercises・・・

Refresh exercise is health gymnastics for 45 minutes. Various movements are performed using a stretch pole or a balance ball, and it uses for maintenance and improvement of health. Capacity is 30.

### 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/>