



# 10月開館予定日

## OCT. 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	3	4	5 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	6
7	8 無料 公開日	9 休館日 Closed	10	11	12 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	13 サーキット トレーニング Circuit training 14:00~14:30
14	15 休館日 Closed	16	17	18	19 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	20
21	22 休館日 Closed	23	24	25	26 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	27
28	29 休館日 Closed	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/>