

8月 猿楽トレーニングジム 開館予定表

AUG. Time Table Of Fitness Classes

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	3
4	5 休館日	6	7	8	9 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	10
11 山の日	12 振替休日	13 休館日	14	15	16 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	17
18	19 休館日	20	21	22	23 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	24
25	26 休館日	27	28	29	30 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	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、チューブ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。

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円

(Adult)

中学生 . . . 100円

(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/>