

12月 猿楽トレーニングジム 予定表

DEC.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	3	4 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	5
6	7 休館日 close	8	9	10	11 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	12
13	14 休館日 close	15	16	17	18 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	19
20	21 休館日 close	22	23	24	25 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	26
27	28 休館日 close	29 休館日 close	30 休館日 close	31 休館日 close		

★教室のご案内(Lesson information)

リフレッシュ体操・・・45分の健康体操です。ストレッチや軽い自重トレーニングを行います。健康の維持・増進に最適です。

**定員
抽選 10名**

※13:00から受付にて番号札を配布 ⇒ 13:50より抽選

教室の詳細につきましてはお問合せ、もしくはHPをご覧ください。

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)

渋谷区猿楽町12-35
☎03-3461-3447
<http://www.ss-kousya.com/>