



6月開館予定日

JUN. 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 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	2
3	4 休館日 Closed	5	6	7	8 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	9 サーキット トレーニング Circuit training 14:00~14:30
10	11 休館日 Closed	12	13	14	15 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	16
17	18 休館日 Closed	19	20	21	22 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	23
24	25 休館日 Closed	26	27	28	29 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	30

★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/>