



# 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 無料 開放日	2 休館日 Closed	3	4	5	6 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	7
8	9 無料 公開日	10 休館日 Closed	11	12	13 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	14
15	16 休館日 Closed	17	18	19	20 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	21
22	23 休館日 Closed	24	25	26	27 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	28
29	30 休館日 Closed	31 				

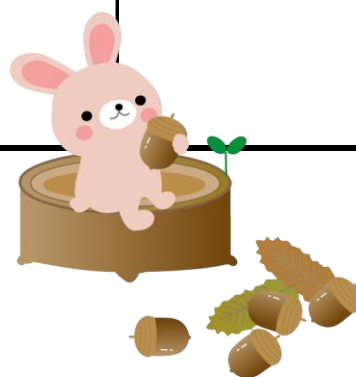
### ★教室のご案内(Lesson information)

#### 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/>