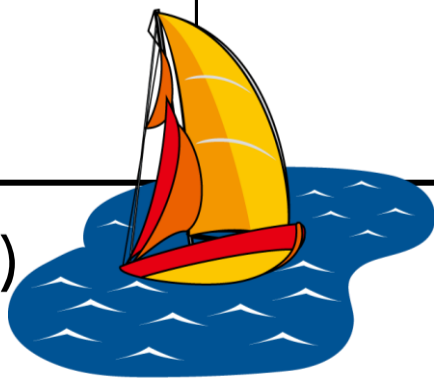




# 7月開館予定日

## JUL. Time Table Of Fitness Classes

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



### ★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/>