

2月分 猿楽トレーニングジム 開館予定表

Feb. 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 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	2
3	4 休館日	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	12 休館日	13	14	15 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	16
17	18 休館日	19	20	21	22 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	23
24	25 休館日	26	27	28		

★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