

9月 猿楽トレーニングジム予定表

SEP. 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 休館日	3	4	5	6 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	7
8	9 休館日	10	11	12	13 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	14
15	16 敬老の日 (無料公開日)	17 休館日	18	19	20 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	21
22	23 秋分の日	24 休館日	25	26	27 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	28
29	30 休館日					

★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、チューブ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。

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/>