



1月開館予定日



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