

# 3月分 猿楽トレーニングジム 開館予定表

## Mar.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 休館日	12	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 春分の日	22 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	23
24	25 休館日	26	27	28	29 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	30
31						

### information

#### ★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。

★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

http://www.ss-kousya.com/

