



11月開館予定日

NOV. 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	2 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	3
4	5 休館日 Closed	6	7	8	9 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	10 サーキット トレーニング Circuit training 14:00~14:30
11	12 休館日 Closed	13	14	15	16 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	17
18	19 休館日 Closed	20	21	22	23	24
25	26 休館日 Closed	27	28	29	30 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	

★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

(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/>