

10月 猿楽トレーニングジム 予定表

OCT. 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 平和・国際都市 渋谷の日 (無料開放日)	2 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	3
4	5 休館日 close	6	7	8	9 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	10
11	12 休館日 close	13	14	15	16 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	17
18	19 休館日 close	20	21	22	23 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	24
25	26 休館日 close	27	28	29	30 リフレッシュ体操 Refresh Exercises 14:00~14:45	31

★教室のご案内(Lesson information)

リフレッシュ体操・・・45分の健康体操です。ストレッチや軽い自重トレーニングを行います。健康の維持・増進に最適です。

**定員
抽選 10名**

※13:00から受付にて番号札を配布 ⇒ 13:50より抽選

教室の詳細につきましてはお問合せ、もしくはHPをご覧ください。

information

・10月1日より、ドライヤーは持込みのみ指定場所で使用可能です。

★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)

渋谷区猿楽町12-35

☎03-3461-3447

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