

健康スポーツ予定表



水曜日 A
10:20~11:00

金曜日 B
11:20~12:00

6月	
1日	ループエクササイズ
8日	シェイプアップエクササイズ
15日	リラクストレッチ
22日	ダンベルエクササイズ
29日	ループエクササイズ

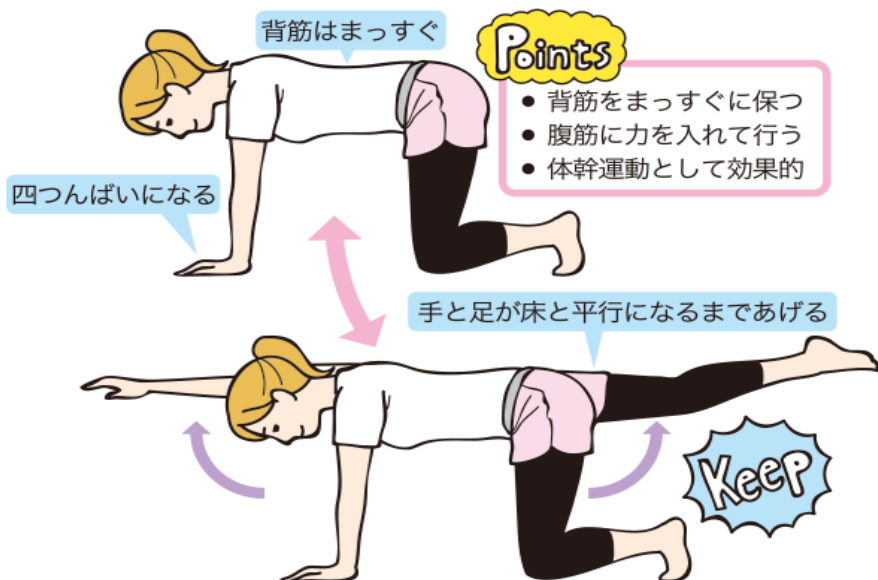
3日	ループエクササイズ
10日	シェイプアップエクササイズ
17日	リラクストレッチ
24日	ダンベルエクササイズ

7月	
6日	シェイプアップエクササイズ
13日	リラクストレッチ
20日	なつやすみ
27日	なつやすみ

1日	ループエクササイズ
8日	シェイプアップエクササイズ
15日	リラクストレッチ
22日	なつやすみ
29日	なつやすみ



- ※ 当スポーツクラブの営業時間は平日10:00~19:00となっております。
- 時間外のお問い合わせには留守番電話での対応となりますので、予めご了承下さい。
- ※ ループエクササイズ・ダンベル・シェイプアップエクササイズの際は、内履きをご用意下さい。
- ※ 当スポーツクラブには駐車場がございません。公共の交通機関をご利用下さい。



ヨーケンスポーツクラブ
042-394-7580
<http://www.yoken-sc.co.jp/>
水曜：佐藤 / 金曜：佐藤