

# 7月の エクササイズプログラム



トレーニング室の無料プログラムです。  
様々なエクササイズを開催しております。  
当日自由参加制ですので、お気軽にご参加ください♪

## 毎週水曜日はエクササイズの日☆

**4日(水) 14:00~14:30**

**コアトレーニング**

**11日(水) 14:00~14:30**

**肩こり解消エクササイズ**

**18日(水) 14:00~14:30**

**ポールストレッチ**

**25日(水) 14:00~14:30**

**ダンベルトレーニング**

## その他の開催日

**19日(木) 19:30~19:50**

夜間  
の部

**コアトレーニング**

**22日(日) 11:00~11:30**

午前  
の部

**バランスボール**

**25日(水) 10:30~10:50**

午前  
の部

**汗かきミニエアロ**

**14:00~14:30**

午後  
の部

**ポールストレッチ**

**31日(火) 19:30~19:50**

夜間  
の部

**サーキットトレーニング**

スタジオで開催致します。  
開始10分前から入場可能です。  
毎週水曜14時~のストレッチ  
プログラムはお休みです