

Body Make Workout

2024年度営業スケジュール

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ ... リカバリー ※リカバリーはフォームローラー等の道具を用いて筋膜リリースを行います。

■ ... 計測 ※計測はInbodyを用いて体組成の計測を行った後、トレーニングを行います。

■ ... 休館・休講日