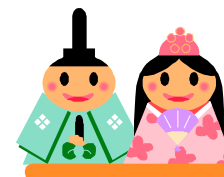





3月

長根カレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7日(水)トレーニング感謝デー 詳しくは、ポスターをご覧ください♪				1  9時～21時	2 9時～21時 9時～19時	3 トレ室 卓球室 9時～21時 9時～19時
4 トレ室・卓球室 9時～21時	5  9時～21時 9時～19時	6  9時～21時	7 トレーニング感謝デー 休館日	8  9時～21時	9 9時～21時 9時～19時	10 トレ室 卓球室 9時～21時 9時～19時
11 トレ室・卓球室 9時～21時	12  9時～21時 9時～19時	13   9時～21時	14 休館日	15   9時～21時	16 9時～21時 9時～19時	17 トレ室 卓球室 9時～21時 9時～19時
18 トレ室・卓球室 9時～21時	19  9時～21時 9時～19時	20 春分の日 9時～21時	21 休館日	22  9時～21時	23 9時～21時 9時～19時	24 トレ室 卓球室 9時～21時 9時～19時
25 トレ室・卓球室 9時～21時	26  9時～21時 9時～19時	27   9時～21時	28 休館日	29   9時～21時	30 9時～21時 9時～19時	31 トレ室 卓球室 9時～21時 9時～19時

ト レ 室		ストレッチタイム	毎週月・木曜日 (祝日は除きます)	10:00～10:30	100円 (利用料込み)
			第2火曜日	14:00～14:30	
		日替わりレッスン	第4火曜日	13:30～14:30	200円
ス ポ 研		コミュニティーヨガ	月2回	9:30～10:30	200円
		らくらくリズム&ストレッチ	月2回 3月6日(火)	10:30～11:20 13:30～14:20	300円