

# 2月 ダイナミックイベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			プロショップ 『ウェア・水着セール』 (14日まで)			
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	TRXサーキット トレーニング 13:30~14:00	特別プチレッスン 『うごける カラダづくり』 19:00~19:30		TRX体験会 20:00~21:00		18
19	ボディパンプ マスタークラス 20:30~21:30	ボディコンバット マスタークラス 19:30~20:30		ボディバランス マスタークラス 13:30~14:30		25 休館日
26 休館日	TRXサーキット トレーニング 13:30~14:00	バレンタインデー		TRXサーキット トレーニング 20:00~20:30		

## 2/14(火)バレンタインデー

2/14(火)にご来館された会員様へ  
バレンタインチョコをプレゼントいたします★  
皆様のご来館をお待ちいたしております。



TRXを始めるチャンス！

## 『TRX体験会』

16日(木) 20:00~21:00、21日(火)13:00~14:00

TRXサスペンションを使用した自体重トレーニング。  
日常生活やスポーツ動作で使える機能的な筋力を身につける  
ことができます。アスリートから女性の方までどなたにでも  
おすすめのトレーニングです。



※詳細は館内掲示をご覧ください。