

# 《3月週替わり筋トレレッスン》

## 毎週土曜日

1日 18:00~18:45 **STRONG NATION®** 定員/38名 新城

8日 18:00~18:45 **みんなで筋トレ45** 定員/38名 有路  
★★★★★

15日 18:00~18:45 **STRONG NATION®** 定員/38名 新城

22日 18:00~18:45 **ウォーミングアップドリル** 定員/38名 大津

29日 18:00~18:45 **STRONG NATION®** 定員/38名 新城