

トレーニング室 4月ショートプログラム

月	火	水	木	金	土	日
○ チェック&アドバイス の詳細はトレーニング室スタッフまでお問合せください。					1 11:00~11:20 バランスボールEX〔15〕	2 10:30~10:45 VIPR〔7〕 11:00~11:20 姿勢改善EX〔15〕 日曜営業 10:00~18:00
3 休館日	4 14:00~14:20 腰痛改善EX〔15〕	5 午前 チェック&アドバイス	6 19:00~19:20 ポティーコントロール〔15〕	7 午前 チェック&アドバイス	8 11:00~11:20 バランスボールEX〔15〕 15:00~15:20 姿勢改善EX〔15〕	9 11:00~11:20 腰痛改善EX〔15〕 16:00~16:15 VIPR〔7〕 日曜営業 10:00~18:00
10 休館日	11 14:00~14:20 腰痛改善EX〔15〕	12 午前 チェック&アドバイス	13 10:40~11:00 バランスボールEX〔15〕 19:00~19:20 ポティーコントロール〔15〕	14 午前 チェック&アドバイス	15 11:00~11:20 バランスボールEX〔15〕	16 11:00~11:20 姿勢改善EX〔15〕 日曜営業 10:00~18:00
17 休館日	18 14:00~14:20 腰痛改善EX〔15〕	19 午前 チェック&アドバイス	20 19:00~19:20 ポティーコントロール〔15〕	21 午前 チェック&アドバイス	22 11:00~11:20 バランスボールEX〔15〕 15:00~15:20 姿勢改善EX〔15〕	23 11:00~11:20 腰痛改善EX〔15〕 16:00~16:15 VIPR〔7〕 日曜営業 10:00~18:00
24 休館日	25 14:00~14:20 腰痛改善EX〔15〕	26 午前 チェック&アドバイス	27 10:40~11:00 バランスボールEX〔15〕 19:00~19:20 ポティーコントロール〔15〕	28 午前 チェック&アドバイス	29 11:00~11:20 バランスボールEX〔15〕 祝日営業 10:00~18:00	30 11:00~11:20 姿勢改善EX〔15〕 日曜営業 10:00~18:00

定員制「**整理券**」のご案内 ※〔 〕内は定員数

ショートプログラムは、全て定員制です。

参加ご希望の方は、カウンター設置の「整理券」をお取り下さい♪

「整理券」は、午前開催分は**オープン時**より、午後開催分は**開始1時間前**より、カウンターに設置致します。

※ 上記プログラムは3月20日現在に作成されたものです。諸事情により予定が変更・休講となる場合がございます。ご了承ください。