

トレーニング室 6月ショートプログラム

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			19:00~19:20 ポティーコントロール(15)	午前 チェック&アドバイス	11:00~11:20 バランスボールEX(15)	11:00~11:20 姿勢改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00
5	6	7	8	9	10	11
休館日	14:00~14:20 腰痛改善EX(15)	午前 チェック&アドバイス	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)	午前 チェック&アドバイス	15:00~15:20 姿勢改善EX(15)	11:00~11:20 腰痛改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00
12	13	14	15	16	17	18
休館日	14:00~14:20 腰痛改善EX(15)	午前 チェック&アドバイス	19:00~19:20 ポティーコントロール(15)	午前 チェック&アドバイス	11:00~11:20 バランスボールEX(15) 15:00~15:20 姿勢改善EX(15)	11:00~11:20 腰痛改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00
19	20	21	22	23	24	25
休館日	14:00~14:20 腰痛改善EX(15)	午前 チェック&アドバイス	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)	午前 チェック&アドバイス	11:00~11:20 バランスボールEX(15)	11:00~11:20 腰痛改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00
26	27	28	29	30		
休館日	14:00~14:20 腰痛改善EX(15)	午前 チェック&アドバイス	19:00~19:20 ポティーコントロール(15)	午前 チェック&アドバイス		

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5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。