

トレーニング室 8月ショートプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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 バレトンEX(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 ペルコン・ソラコンEX (15)	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
7	8	9	10	11	12	13
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 バレトンEX(15)	祝日営業 10:00~18:00	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 姿勢改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00
14	15	16	17	18	19	20
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 バレトンEX(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 ペルコン・ソラコンEX (15)	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
21	22	23	24	25	26	27
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 バレトンEX(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 ペルコン・ソラコンEX (15)	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
28	29	30	31			
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 バレトンEX(15)	○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。		

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7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。