

トレーニング室 10月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
11:00~11:20 姿勢改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:00~19:20 姿勢改善EX(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 腰痛改善EX(15)	19:00~19:20 自重トレーニング(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 ソラコンEX(15)	11:00~11:20 バランスボールEX(15)
8	9	10	11	12	13	14
11:00~11:20 腰痛改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00	19:00~19:20 美脚トレーニング(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 腰痛改善EX(15)	10:40~11:00 バランスボールEX(15) 19:00~19:20 自重トレーニング(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 ペルコン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)
15	16	17	18	19	20	21
11:00~11:20 ペルコンEX(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:00~19:20 姿勢改善EX(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 腰痛改善EX(15)	19:00~19:20 自重トレーニング(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 ソラコンEX(15)	11:00~11:20 バランスボールEX(15)
22	23	24	25	26	27	28
11:00~11:20 腰痛改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:00~19:20 美脚トレーニング(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 腰痛改善EX(15)	10:40~11:00 バランスボールEX(15) 19:00~19:20 自重トレーニング(15)	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 ペルコンEX(15)	15:00~15:20 腰痛改善EX(15)
29	30	31	○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。			
11:00~11:20 ソラコンEX(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:00~19:20 姿勢改善EX(15)				

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9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。

—

—

—

—