

トレーニング室 9月ショートプログラム

月	火	水	木	金	土	日
				1 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]	2 11:00~11:20 バランスボールEX[15] 15:00~15:20 姿勢改善EX[15]	3 11:00~11:20 タオルEX[15] 日曜営業 10:00~18:00
4	5	6	7	8	9	10
休館日	19:00~19:20 美脚トレーニングEX[15]	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 タオル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 姿勢改善EX[15] 日曜営業 10:00~18:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	19:00~19:20 美脚トレーニングEX[15]	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 タオルEX[15]	10:40~11:00 ダンベLEX[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 タオルEX[15] 日曜営業 10:00~18:00
18	19	20	21	22	23	24
祝日営業 10:00~18:00	19:00~19:20 美脚トレーニングEX[15]	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 タオル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] 祝日営業 10:00~18:00	11:00~11:20 タオルEX[15] 日曜営業 10:00~18:00
25	26	27	28	29	30	
休館日	19:00~19:20 美脚トレーニングEX[15]	午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 タオルEX[15]	10:40~11:00 ダンベLEX[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]	

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。