

# トレーニング室 11月ショートプログラム

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