

トレーニング室 12月ショートプログラム

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
○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。				14:00~14:20 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
4	5	6	7	8	9	10
休館日	19:00~19:20 美脚トレーニング(15)	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(10)	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 腰痛改善EX(15)	11:00~11:20 腰痛改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	19:00~19:20 姿勢改善(15)	14:00~14:20 腰痛改善EX(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)	11:00~11:20 ペルコンEX(15) 日曜営業 10:00~18:00
18	19	20	21	22	23	24
休館日	19:00~19:20 美脚トレーニング(15)	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(10)	14:00~14:20 ペルコンEX(15)	11:00~11:20 腰痛改善EX(15) 祝日営業 10:00~18:00	11:00~11:20 腰痛改善EX(15) 日曜営業 10:00~18:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日	19:00~19:20 姿勢改善(15)				年末年始の休館日は、12/29~1/3です。	

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11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。