

トレーニング室 1月ショートプログラム

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日			午前 チェック&アドバイス 19:00~19:20 自重トレーニング(10)	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 サントバンドEX(15) 日曜営業 10:00~18:00
8	9	10	11	12	13	14
祝日営業 10:00~18:00	14:00~14:20 筋膜リリースEX(15)	14:00~14:20 タオルEX(15)	10:40~11:00 サントバンド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 タオルEX(15)	11:00~11:20 サントバンドEX(15) 日曜営業 10:00~18:00
15	16	17	18	19	20	21
休館日	19:00~19:20 美脚トレーニングEX(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(10)	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 サントバンドEX(15) 日曜営業 10:00~18:00
22	23	24	25	26	27	28
休館日	14:00~14:20 筋膜リリースEX(15)	14:00~14:20 タオルEX(15)	10:40~11:00 サントバンド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 タオルEX(15)	11:00~11:20 サントバンドEX(15) 日曜営業 10:00~18:00
29	30	31	休館日			
休館日	19:00~19:20 美脚トレーニングEX(15)	14:00~14:20 タオル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12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。