

トレーニング室 2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 19:00~19:20 自重トレーニング(10)	2	3 10:40~11:00 バランスボールEX (15)	4 11:00~11:20 サントバンドEX(15) 日曜営業 10:00~18:00	
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	14:00~14:20 筋膜リリース(15)		10:40~11:00 バランスボールEX (15)	14:00~14:20 ペルコンEX(15)	15:00~15:20 腰痛改善EX(15)	11:00~11:20 サントバンドEX(15) 日曜営業 10:00~18:00	
12	13	14	15	16	17	18	
祝日営業 10:00~18:00	19:00~19:20 美脚トレーニング(15)	14:00~14:20 腰痛改善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)	10:40~11:00 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	
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	14:00~14:20 筋膜リリース(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 サントバンドEX(15) 日曜営業 10:00~18:00	
26	27	28	休館日				
休館日	休館日	休館日	○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1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。