

# トレーニング室 4月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
11:00~11:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	14:00~14:20 肩こり・腰痛予防(15)	午前 チェック&アドバイス 19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	14:00~14:20 ソラコンEX(15) 20:00~20:20 金ハEX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
8	9	10	11	12	13	14
11:00~11:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:30~19:50 下半身引き締めEX (15)	14:00~14:20 肩こり・腰痛予防(15)	10:40~11:00 サントバンド(15) 19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	14:00~14:20 ツインボール(15) 20:00~20:20 金ハEX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
15	16	17	18	19	20	21
11:00~11:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	14:00~14:20 肩こり・腰痛予防(15)	午前 チェック&アドバイス 19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	14:00~14:20 ペルコンEX(15) 20:00~20:20 金ハEX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
22	23	24	25	26	27	28
11:00~11:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:30~19:50 下半身引き締めEX (15)	14:00~14:20 肩こり・腰痛予防(15)	10:40~11:00 サントバンド(15) 19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	14:00~14:20 ツインボール(15) 20:00~20:20 金ハEX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
29	30					
11:00~11:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00	○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3月22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。