

トレーニング室 6月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
○ チェック&アドバイ 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)	
					20:00~20:20 バラ金EX(10)	
3	4	5	6	7	8	9
11:00~11:20 サントバンド(15)	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 ダンベルEX(15)	14:00~14:20 ツインポール(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
日曜営業 10:00~18:00				19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	20:00~20:20 バラ金EX(10)	
10	11	12	13	14	15	16
11:00~11:20 サントバンド(15)	休館日	14:00~14:20 サントバンド(15)	14:00~14:20 肩こり・腰痛予防(15)	午前 チェック&アドバイ	14:00~14:20 ベルコンEX(15)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
日曜営業 10:00~18:00					19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	20:00~20:20 バラ金EX(10)
17	18	19	20	21	22	23
11:00~11:20 サントバンド(15)	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 ダンベルEX(15)	14:00~14:20 ツインポール(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
日曜営業 10:00~18:00					19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	20:00~20:20 バラ金EX(10)
24	25	26	27	28	29	30
11:00~11:20 サントバンド(15)	休館日	14:00~14:20 サントバンド(15)	14:00~14:20 肩こり・腰痛予防(15)	午前 チェック&アドバイ	14:00~14:20 ソラコンEX(15)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
日曜営業 10:00~18:00					19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	20:00~20:20 バラ金EX(10)

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5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。