

トレーニング室 7月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 11:00~11:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	2 休館日	3 15:00~15:20 肩こり・腰痛予防(15)	4 15:00~15:20 筋膜リリース(15)	5 10:40~11:00 サントバンドEX(15) 19:30~19:50 スマートポティメイク(10)	6 14:00~14:20 ソラコン(10) 20:00~20:20 バラ金EX(10)	7 11:00~11:20 バランスボールEX (15)
8 14:00~14:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	9 休館日	10 トレーニング室のみ 休場	11 リニューアル オープン日	12 19:30~19:50 スマートポティメイク (10)	13 20:00~20:20 バラ金EX(10)	14
15 11:00~11:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	16 14:00~14:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	17 15:00~15:20 肩こり・腰痛予防(15)	18 15:00~15:20 筋膜リリース(15)	19 10:40~11:00 サントバンドEX(15) 19:30~19:50 下半身引き締めEX(10)	20 14:00~14:20 筋膜リリース(15) 20:00~20:20 バラ金EX(10)	21 11:00~11:20 バランスボールEX (15)
22 14:00~14:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	23 休館日	24 19:00~19:20 下半身引き締めEX (15)	25 15:00~15:20 筋膜リリース(15)	26 午前 チェック&アドバイス 19:30~19:50 下半身引き締めEX(10)	27 14:00~14:20 筋膜リリース(15) 20:00~20:20 バラ金EX(10)	28 11:00~11:20 バランスボールEX (15)
29 11:00~11:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	30 休館日	31 15:00~15:20 肩こり・腰痛予防(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6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。