

# トレーニング室 8月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
○ <b>チェック&amp;アドバイス</b> 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。			15:00~15:20 筋膜リリース(15)	<b>午前</b> <b>チェック&amp;アドバイス</b>	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
5	6	7	8	9	10	11
14:00~14:20 サントバンド(15)  日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:30~19:20 下半身引き締めEX (15)	15:00~15:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)	20:00~20:20 バラ金EX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX(15)  祝日営業 10:00~18:00
12		13	14	15	16	17
11:00~11:20 サントバンド(15)  日曜営業 10:00~18:00	休館日	15:00~15:20 肩こり・腰痛予防(15)	15:00~15:20 筋膜リリース(15)	<b>午前</b> <b>チェック&amp;アドバイス</b>	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
19		20	21	22	23	24
14:00~14:20 サントバンド(15)  日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:30~19:20 下半身引き締めEX (15)	15:00~15:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)	20:00~20:20 バラ金EX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
26		27	28	29	30	31
11:00~11:20 サントバンド(15)  日曜営業 10:00~18:00	休館日	15:00~15:20 肩こり・腰痛予防(15)	15:00~15:20 筋膜リリース(15)	<b>午前</b> <b>チェック&amp;アドバイス</b>	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	

**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7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。