

トレーニング室 9月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1 11:00~11:20 バランスボールEX [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。						
2 14:00~14:20 サントバンド[15] 日曜営業 10:00~18:00	3 休館日	4 19:00~19:20 下半身引き締めEX [15]	5 15:00~15:20 筋膜リリース[15]	6 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]	7 14:00~14:20 ソラコン[15] 20:00~20:20 バラ金EX[10]	8 11:00~11:20 バランスボールEX [15]
9 11:00~11:20 サントバンド[15] 日曜営業 10:00~18:00	10 休館日	11 15:00~15:20 肩こり・腰痛予防[15]	12 15:00~15:20 筋膜リリース[15]	13 10:40~11:00 ダンベルEX[15] 19:30~19:50 スマートポティメイク[10]	14 15:00~15:20 肩こり・腰痛予防[15] 20:00~20:20 バラ金EX[10]	15 11:00~11:20 バランスボールEX [15]
16 11:00~11:20 サントバンド[15] 日曜営業 10:00~18:00	17 14:00~14:20 サントバンド[15] 祝日営業 10:00~18:00	18 19:00~19:20 下半身引き締めEX [15]	19 15:00~15:20 筋膜リリース[15]	20 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]	21 15:00~15:20 筋膜リリース[15] 20:00~20:20 バラ金EX[10]	22 11:00~11:20 バランスボールEX [15]
23 14:00~14:20 サントバンド[15] 日曜営業 10:00~18:00	24 11:00~11:20 サントバンド[15] 祝日営業 10:00~18:00	25 15:00~15:20 肩こり・腰痛予防[15]	26 15:00~15:20 筋膜リリース[15]	27 10:40~11:00 ダンベルEX[15] 19:30~19:50 スマートポティメイク[10]	28 15:00~15:20 肩こり・腰痛予防[15] 20:00~20:20 バラ金EX[10]	29
30 11:00~11:20 サントバンド[15] 日曜営業 10:00~18:00						

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8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。