

トレーニング室 10月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	19:00~19:20 下半身引き締めEX (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)	15:00~15:20 肩こり・腰痛予防(15) 20:00~20:20 バラ金EX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
7	8	9	10	11	12	13
14:00~14:20 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)	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)	15:00~15:20 筋膜リリース(15) 20:00~20:20 バラ金EX(10)	
14	15	16	17	18	19	20
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)	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(15) 20:00~20:20 バラ金EX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
21	22	23	24	25	26	27
14:00~14:20 サントバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	19:00~19:20 下半身引き締めEX (15)	15:00~15:20 筋膜リリース(15)	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)	14:00~14:20 ソラコン(15) 20:00~20:20 バラ金EX(10)	11:00~11:20 バランスボールEX (15)
28	29	30	31	○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。		
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)			

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9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。