

# トレーニング室 11月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
○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。				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] 祝日営業 10:00~18:00
4	5	6	7	8	9	10
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]		10:40~11:00 バランスボールEX[15] 19:30~19:50 スマートポティメイク[10]	20:00~20:20 バラ金EX[10]	11:00~11:20 バランスボールEX [15]
11	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]	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 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]
18	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	19:00~19:20 下半身引き締めEX [15]		10:40~11:00 バランスボールEX[15] 19:30~19:50 スマートポティメイク[10]	14:00~14:20 ペルコン[15] 祝日営業 10:00~18:00	11:00~11:20 バランスボールEX [15]
25	26	27	28	29	30	
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 ソラコン[15] 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10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。