

トレーニング室 12月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
<p>○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。</p>						<p>11:00~11:20 バランスボールEX [15]</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>14:00~14:20 サントバンド[15]</p> <p>日曜営業 10:00~18:00</p>	休館日	<p>19:00~19:20 下半身引き締めEX [15]</p>		<p>10:40~11:00 ダンベルEX[15]</p> <p>19:00~19:20 下半身引き締めEX[15]</p>	<p>14:00~14:20 筋膜リリース[15]</p> <p>20:00~20:20 バラ金EX[10]</p>	<p>11:00~11:20 バランスボールEX [15]</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>11:00~11:20 サントバンド[15]</p> <p>日曜営業 10:00~18:00</p>	休館日	<p>19:00~19:20 バランスボールEX [15]</p>	<p>15:00~15:20 筋膜リリース[15]</p>	<p>午前 チェック&アドバイス</p>	<p>16:00~16:20 ペルコン[15]</p> <p>20:00~20:20 バラ金EX[10]</p>	
16	17	18	19	20	21	22
<p>14:00~14:20 サントバンド[15]</p> <p>日曜営業 10:00~18:00</p>	休館日	<p>19:00~19:20 バランスボールEX [15]</p>		<p>10:40~11:00 ダンベルEX[15]</p> <p>19:00~19:20 下半身引き締めEX[15]</p>	<p>14:00~14:20 筋膜リリース[15]</p> <p>20:00~20:20 バラ金EX[10]</p>	<p>11:00~11:20 バランスボールEX [15]</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>11:00~11:20 サントバンド[15]</p> <p>日曜営業 10:00~18:00</p>	<p>祝日営業 10:00~18:00</p>	<p>15:00~15:20 肩こり・腰痛予防[15]</p>	<p>15:00~15:20 筋膜リリース[15]</p>	<p>午前 チェック&アドバイス</p> <p>19:00~19:20 下半身引き締めEX[15]</p>	<p>15:00~14:20 筋膜リリース[15]</p>	休館日
30	31					
休館日	休館日					

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11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。