

トレーニング室 3月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
○ 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。					14:00~14:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 ダンベルEX(15)
3	4	5	6	7	8	9
11:00~11:20 サングトバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 肩こり・腰痛予防(15)		午前 チェック&アドバイス	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 バランスボールEX(15)
10	11	12	13	14	15	16
11:00~11:20 サングトバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日			10:40~11:00 ダンベルEX(15)	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 バランスボールEX(15)
17	18	19	20	21	22	23
14:00~14:20 サングトバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 肩こり・腰痛予防(15)		10:40~11:00 ダンベルEX(15) 祝日営業 10:00~18:00	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 ダンベルEX(15)
24	25	26	27	28	29	30
日曜営業 10:00~18:00	休館日		14:00~14:20 筋膜リリース(15)	午前 チェック&アドバイス	14:00~14:20 筋膜リリース(15)	11:00~11:20 バランスボールEX(15)
31						
日曜営業 10:00~18:00	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2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。