

トレーニング室 4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			午前 チェック&アドバイス		11:00~11:20 バランスボールEX(15)
7	8	9	10	11	12	13
11:00~11:20 体幹トレーニング(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 体幹トレーニング(15)		10:00~10:20 サントバンドEX(15)	19:30~19:50 ポティコントロール(10)	11:00~11:20 ダンベルEX(15)
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			午前 チェック&アドバイス 14:00~14:20 姿勢改善EX(15)		11:00~11:20 バランスボールEX(15)
21	22	23	24	25	26	27
日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 姿勢改善EX(15)		10:40~11:00 サントバンドEX(15)	19:30~19:50 ポティコントロール(10)	11:00~11:20 ダンベルEX(15)
28	29	30	○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 体幹トレーニング(15) 日曜営業 10:00~18:00	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3月24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。