

# トレーニング室 5月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
○ <b>チェック&amp;アドバイス</b> 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。			祝日営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00
5	6	7	8	9	10	11
11:00~11:20 体幹トレーニング(15) 日曜営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00	14:00~14:20 体幹トレーニング(15)		午前 チェック&アドバイス 10:00~10:20 ダンベルEX(15)	19:30~19:50 ポティコントロール(7)	11:00~11:20 バランスボールEX(15)
12	13	14	15	16	17	18
11:00~11:20 サングトバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日			午前 チェック&アドバイス		11:00~11:20 ダンベルEX(15)
19	20	21	22	23	24	25
11:00~11:20 ダンベル(15) 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 姿勢改善EX(15)		午前 チェック&アドバイス 10:00~10:20 ダンベルEX(15)	19:30~19:50 ポティコントロール(7)	11:00~11:20 バランスボールEX(15)
26	27	28	29	30	31	
日曜営業 10:00~18:00	休館日			午前 チェック&アドバイス		

**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4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。