

トレーニング室 6月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1 11:00~11:20 バランスボールEX(15)
2 11:00~11:20 ザンクトバンド(15) 日曜営業 10:00~18:00	3 休館日	4 14:00~14:20 体幹トレーニング(15)	5	6 午前 チェック&アドバイス	7 19:30~19:50 ポティコントロール(7)	8 11:00~11:20 ダンベルEX(15)
9 日曜営業 10:00~18:00	10 休館日	11	12	13 午前 チェック&アドバイス 10:40~11:00 バランスボールEX(15)	14	15 11:00~11:20 バランスボールEX(15)
16 11:00~11:20 ダンベル(15) 日曜営業 10:00~18:00	17 休館日	18	19	20 午前 チェック&アドバイス	21 19:30~19:50 ポティコントロール(7)	22
23 日曜営業 10:00~18:00	24 休館日	25 14:00~14:20 姿勢改善EX(15)	26	27 午前 チェック&アドバイス 10:40~11:00 バランスボールEX(15)	28	29 11:00~11:20 ダンベルEX(15)
30 11:00~11:20 バランスボールEX(15) 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5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。