

トレーニング室 8月ショートプログラム

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---------------------|-----------------------------|------------------|---|-----------------------------|------------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 休館日 | | | 午前 チェック&アドバイス 10:40~11:00 ダンベルEX(15) | | 11:00~11:20 ダンベルEX(15) |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11:00~11:20 バランスボールEX(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) | 午前 チェック&アドバイス | 午前 チェック&アドバイス | | 11:00~11:20 バランスボールEX(15) |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 14:00~14:20 ダンベルEX(15) 日曜営業 10:00~18:00 | 祝日営業 10:00~18:00 | | | 10:40~11:00 ダンベルEX(15) | | 11:00~11:20 ダンベルEX(15) |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 日曜営業 10:00~18:00 | 休館日 | | 午前 チェック&アドバイス | 午前 チェック&アドバイス | 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) |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 姿勢改善EX(15) | 午前 チェック&アドバイス | 午前 チェック&アドバイス | | |

○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。

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7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。