

トレーニング室 9月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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]
8	9	10	11	12	13	14
11:00~11:20 ダンベルEX[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 サンクトバンド[15]		11:00~11:20 ダンベルEX[15]
15	16	17	18	19	20	21
11:00~11:20 バランスボールEX[15] 日曜営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00	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		11:00~11:20 バランスボールEX[15]
22	23	24	25	26	27	28
11:00~11:20 サンクトバンド[15] 日曜営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00		午前 チェック&アドバイス	11:00~11:20 サンクトバンド[15]		11:00~11:20 ダンベルEX[15]
29	30					
日曜営業 10:00~18:00	休館日					

○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。