

# トレーニング室 2月ショートプログラム

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

○**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1月25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。