

トレーニング室 3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〕 日曜営業 10:00~18:00	2 休館日	3 19:30~19:50 バランスボール& 体幹トレーニング〔15〕	4 午前 チェック&アドバイス	5	6	7 11:00~11:20 ダンベルEX〔15〕
8 11:00~11:20 サントバンド〔15〕 日曜営業 10:00~18:00	9 休館日	10 19:30~19:50 バランスボール& 体幹トレーニング〔15〕	11 午前 チェック&アドバイス	12 10:40~11:00 サントバンド〔15〕	13	14 11:00~11:20 ストレッチ&体幹トレーニング 〔15〕
15 11:00~11:20 ダンベルEX〔15〕 日曜営業 10:00~18:00	16 休館日	17 19:30~19:50 バランスボール& 体幹トレーニング〔15〕	18 午前 チェック&アドバイス	19	20 祝日営業 10:00~18:00	21 11:00~11:20 サントバンド〔15〕
22 11:00~11:20 バランスボールEX 〔15〕 日曜営業 10:00~18:00	23 休館日	24 19:30~19:50 バランスボール& 体幹トレーニング〔15〕	25 午前 チェック&アドバイス	26 10:40~11:00 サントバンド〔15〕	27	28 11:00~11:20 バランスボールEX 〔15〕
29 11:00~11:20 ストレッチ&体幹トレーニング 〔15〕 日曜営業 10:00~18:00	30 休館日	31				

○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2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。