

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

○**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。

「**整理券**」のご案内 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21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。