

# トレーニング室 11月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日	祝日営業 10:00~18:00	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
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	14:00~14:20 ダンベルEX	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	午前 チェック&アドバイス	
日曜営業 10:00~18:00						
15	16	17	18	19	20	21
10:30~10:50 バランスボールEX	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	10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング
日曜営業 10:00~18:00						
22	23	24	25	26	27	28
		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	午前 チェック&アドバイス	
日曜営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00					
29	30					
10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング	休館日					
日曜営業 10:00~18:00						

**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。

★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10月15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。