

トレーニング室 12月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		14:00~14:20 バランスボール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 サントバンド
6	7	8	9	10	11	12
10:30~10:50 ダンベルEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日	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 ダンベルEX	午前 チェック&アドバイス	10:30~10:50 バランスボールEX
13	14	15	16	17	18	19
日曜営業 10:00~18:00	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 ダンベルEX
20	21	22	23	24	25	26
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	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 ダンベルEX	10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング	10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング
27	28	29	30	31		
10:30~10:50 バランスボールEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日	休館日	休館日	休館日	~1/4(月) 休館	

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11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。