

トレーニング室 1月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	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 ダンベLEX	10:30~10:50 サントバンド
10	11	12	13	14	15	16
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	祝日営業 10:00~18:00	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 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LEX
17	18	19	20	21	22	23
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 ストレッチ& 体幹トレーニング	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
24	25	26	27	28	29	30
10:30~10:50 ダンベLEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 ダンベLEX	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	
31	定員は全て10名です					
10:30~10:50 サントバンド 日曜営業 10:00~18:00						

○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12月22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。