

トレーニング室 4月ショートプログラム

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

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3月18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。