

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

○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4月16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。