

トレーニング室 8月ショートプログラム

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

○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7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。