

トレーニング室 9月ショートプログラム

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

○**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8月20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。