

トレーニング室 10月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング
3	4	5	6	7	8	9
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 バランスボールEX
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	休館日	14:00~14:20 サントバンド		10:30~10:50 ダンベルEX		10:30~10:50 ダンベルEX
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 ダンベルEX		10:30~10:50 バランスボールEX		10:30~10:50 サントバンド
24	25	26	27	28	29	30
10:30~10:50 ダンベルEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日	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		
31	定員は全て10名です					
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						
○ チェック&アドバイ 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9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。