

トレーニング室 11月ショートプログラム

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