

トレーニング室 12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 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 <small>土曜営業 10:00~20:30</small> |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <small>日曜営業 10:00~18:00</small> | 休館日 | 14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング | | 10:30~10:50 ダンベルEX | | <small>土曜営業 10:00~20:30</small> |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10:30~10:50 サングトバンド <small>日曜営業 10:00~18:00</small> | 休館日 | | | 10:30~10:50 バランスボールEX | | 10:30~10:50 ダンベルEX <small>土曜営業 10:00~20:30</small> |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 10:30~10:50 バランスボールEX <small>日曜営業 10:00~18:00</small> | 休館日 | | | 10:30~10:50 サングトバンド | | 10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング <small>土曜営業 10:00~20:30</small> |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 10:30~10:50 ダンベルEX <small>日曜営業 10:00~18:00</small> | 休館日 | 14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング | 休館日 | 休館日 | 休館日 | ~1/3(月) 休館 |
| 定員は全て10名です | | | | | | |

★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11月19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。