

トレーニング室 1月ショートプログラム

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

★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12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。