

# トレーニング室 5月ショートプログラム

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

★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4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。