

トレーニング室 6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 ダンベLEX		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
5	6	7	8	9	10	11
10:30~10:50 サングトバンド 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		10:30~10:50 ダンベLEX 土曜営業 10:00~20:30
12	13	14	15	16	17	18
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 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		10:30~10:50 サングトバンド 土曜営業 10:00~20:30
19	20	21	22	23	24	25
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LEX		10:30~10:50 サングトバンド		10:30~10:50 バランスボールEX 土曜営業 10:00~20:30
26	27	28	29	30		
10:30~10:50 ダンベLEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 サングトバンド		10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング		

★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5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。