

トレーニング室 9月ショートプログラム

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

★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8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。