

# 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	2	3	4	5	6
	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LEX
			祝日営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00	祝日営業 10:00~18:00	土曜営業 10:00~20:30
7	8	9	10	11	12	13
10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング	休館日	14:00~14:20 ダンベLEX		10:30~10:50 サントバンド		10:30~10:50 バランスボールEX
日曜営業 10:00~18:00					土曜営業 10:00~20:30	
14	15	16	17	18	19	20
10:30~10:50 ダンベLEX	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		
日曜営業 10:00~18:00					土曜営業 10:00~20:30	
21	22	23	24	25	26	27
10:30~10:50 バランスボールEX	休館日	14:00~14:20 サントバンド		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
日曜営業 10:00~18:00					土曜営業 10:00~20:30	
28	29	30	31			
10:30~10:50 サントバンド	休館日			<b>定員は全て10名です</b>		
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4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。