

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
				10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング		10:30~10:50 サントバンド <small>土曜営業 10:00~20:30</small>
4	5	6	7	8	9	10
10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング <small>日曜営業 10:00~18:00</small>	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 <small>土曜営業 10:00~20:30</small>
11	12	13	14	15	16	17
10:30~10:50 バランスボールEX <small>日曜営業 10:00~18:00</small>	休館日	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 <small>土曜営業 10:00~20:30</small>
18	19	20	21	22	23	24
<small>日曜営業 10:00~18:00</small>	休館日	14:00~14:20 バランスボールEX		10:30~10:50 ダンベルEX		<small>土曜営業 10:00~20:30</small>
25	26	27	28	29	30	
<small>日曜営業 10:00~18:00</small>	休館日	14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング		10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング		

★定員は全て**13**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。