

トレーニング室 1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	休館日	休館日	10:30~10:50 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 <small>土曜営業 10:00~20:30</small>
7	8	9	10	11	12	13
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>		14:00~14:20 ダンベILEX <small>祝日営業 10:00~18:00</small>		10:30~10:50 バランスボールEX		10:30~10:50 サントバンド <small>土曜営業 10:00~20:30</small>
14	15	16	17	18	19	20
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 ストレッチ& 体幹トレーニング		10:30~10:50 ダンベILEX		<small>土曜営業 10:00~20:30</small>
21	22	23	24	25	26	27
10:30~10:50 ダンベILEX <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 サントバンド		10:30~10:50 ダンベILEX <small>土曜営業 10:00~20:30</small>
28	29	30	31			
10:30~10:50 サントバンド <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				

★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12月22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。