

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

★定員は全て**15**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。