

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 10:30~10:50 サントバンド	2	3 10:30~10:50 バランスボールEX 祝日営業 10:00~18:00
4 10:30~10:50 ダンベルEX 日曜営業 10:00~18:00	5 祝日営業 10:00~18:00	6 14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング 祝日営業 10:00~18:00	7	8 10:30~10:50 バランスボールEX	9	10 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
11 10:30~10:50 バランスボールEX 日曜営業 10:00~18:00	12 休館日	13 14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング 祝日営業 10:00~18:00	14	15 10:30~10:50 ダンベルEX	16	17 土曜営業 10:00~20:30
18 10:30~10:50 サントバンド 日曜営業 10:00~18:00	19 休館日	20 14:00~14:20 ダンベルEX 祝日営業 10:00~18:00	21	22 10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング	23	24 10:30~10:50 サントバンド 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 サントバンド 祝日営業 10:00~18:00	28	29	30	31 10:30~10:50 ダンベルEX

★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4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。