

トレーニング室 7月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		14:00～14:20 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		10:30～10:50 サントバンド 祝日営業 10:00～18:00
6	7	8	9	10	11	12
10:30～10:50 バランスボールEX 日曜営業 10:00～18:00	休館日	14:00～14:20 ダンベルEX		10:30～10:50 サントバンド		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
13	14	15	16	17	18	19
10:30～10:50 ダンベルEX 日曜営業 10:00～18:00	休館日	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 バランスボールEX 土曜営業 10:00～20:30
20	21	22	23	24	25	26
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	祝日営業 10:00～18:00	14:00～14:20 ダンベルEX				土曜営業 10:00～20:30
27	28	29	30	31		
10:30～10:50 サントバンド 日曜営業 10:00～18:00	休館日	メンテナンスのためトシ室休業				

★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6月20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。