## トレーニング室 10月ショートプログラム

月	火	水	木	金	±
		1	2	3	4
			10:30~10:50 サンクトバンド		10:30~10:50 バランスボールEX
					土曜営業 10:00~20:30
6	1	8	9	10	11
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
					土曜営業 10:00~20:30
13	14	15	16	17	18
	14:00~14:20 ストレッチ&		10:30~10:50 バランスボールEX		10:30~10:50 サンクトバンド
兄日営業 10:00~18:00	14年アレーーン/				土曜営業 10:00~20:30
20		22	23	24	25
10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング <b>休館日</b> 日曜営業 10:00~18:00	14:00~14:20 サンクトバンド		10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニンク		10:30~10:50 ダンベルEX
					土曜営業 10:00~20:30
27	28	29	30	31	
休館日	14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング		10:30~10:50 ダンベルEX		
	传館日 13 R日営業 10:00~18:00 20 休館日 27	14:00~14:20   ダンベルEX   13   14   14:00~14:20   ストレッチ&   体幹トレーニング   20   14:00~14:20   サンクトバンド   27   28   14:00~14:20	1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	1   2   10:30~10:50   サンクトバンド   6   7   8   9     14:00~14:20   ダンベルEX   15   16   16:30~10:50   バランスボールEX   体幹トレーニング   22   23   10:30~10:50   ストレッチ&   体幹トレーニング   14:00~14:20   オンクトバンド   27   28   29   30   14:00~14:20   ストレッチ&   大きトレーニング   10:30~10:50   ストレッチ&   大きトレーニング   10:30~10:50   ストレッチ&   大きアンベルーデング   10:30~10:50   ストレッチ&   ストレッチ&	1 2 3 10:30~10:50 サンクトバンド  6 7 8 9 10  休館日 14:00~14:20 ダンベルEX  13 14 15 16 17  14:00~14:20 ストレッチを 体幹トレーニング  20 22 23 24  休館日 14:00~14:20 サンクトバンド 22 23 24  休館日 14:00~14:20 サンクトバンド 27 28 29 30 31  休館日 14:00~14:20 ストレッチを 体幹トレーニング  27 28 29 30 31

## ★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9月24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。