

トレーニング室 11月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1 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
2 10:30～10:50 バランスボールEX 日曜営業 10:00～18:00	3 祝日営業 10:00～18:00	4 14:00～14:20 ダンベルEX	5	6 10:30～10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング	7	8 10:30～10:50 サングトバンド 土曜営業 10:00～20:30
9 10:30～10:50 ダンベルEX 日曜営業 10:00～18:00	10 休館日	11 14:00～14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング	12	13 10:30～10:50 サングトバンド	14	15 10:30～10:50 バランスボールEX 土曜営業 10:00～20:30
16 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	17 休館日	18 14:00～14:20 サングトバンド	19	20 10:30～10:50 ダンベルEX	21	22 10:30～10:50 バランスボールEX 土曜営業 10:00～20:30
23 10:30～10:50 サングトバンド 日曜営業 10:00～18:00	24 祝日営業 10:00～18:00	25	26	27 10:30～10:50 バランスボールEX	28	29 10:30～10:50 ダンベルEX 土曜営業 10:00～20:30
30 10:30～10:50 バランスボールEX 日曜営業 10:00～18:00	★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10月21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。