

トレーニング室 12月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	☆MIRROR FIT.☆ 14:00～14:20 バレトン	土曜営業 10:00～20:30
7	8	9	10	11	12	13
10:30～10:50 サントバンド	休館日	14:00～14:20 ダンベルEX	☆MIRROR FIT.☆ 10:30～10:50 初心者向け ダンスエアロビクス	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
日曜営業 10:00～18:00						土曜営業 10:00～20:30
14	15	16	17	18	19	20
	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	☆MIRROR FIT.☆ 14:00～14:20 バレトン	10:30～10:50 バランスボールEX
日曜営業 10:00～18:00						土曜営業 10:00～20:30
21	22	23	24	25	26	27
10:30～10:50 ダンベルEX	休館日		☆MIRROR FIT.☆ 10:30～10:50 初心者向け ダンスエアロビクス			10:30～10:50 サントバンド
日曜営業 10:00～18:00						土曜営業 10:00～20:30
28	29	30	31			
10:30～10:50 バランスボールEX	休館日	休館日	休館日 (～1/3休館)			
日曜営業 10:00～18:00						

★定員は全て **15** 名です ★MIRROR FIT. の定員は **7** 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11月25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。