

# トレーニング室 2月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 10:30~10:50 ダンベルEX 日曜営業 10:00~18:00	2 休館日	3 14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング	4	5 10:30~10:50 バランスボールEX	6 MIRROR FIT 10:30~10:50 エアロビクス (心拍数あげてストレス発散) 土曜営業 10:00~20:30	7 10:30~10:50 サンクトバンド
8 10:30~10:50 バランスボールEX 日曜営業 10:00~18:00	9 休館日	10 14:00~14:20 ダンベルEX 祝日営業 10:00~18:00	11 MIRROR FIT 14:00~14:20 美脚ピラティス	12 10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング	13	14 10:30~10:50 バランスボールEX 土曜営業 10:00~20:30
15 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	16 休館日	17 14:00~14:20 サンクトバンド	18	19 10:30~10:50 ダンベルEX	20	21 MIRROR FIT 10:30~10:50 エアロビクス (心拍数あげてストレス発散) 土曜営業 10:00~20:30
22 10:30~10:50 サンクトバンド 日曜営業 10:00~18:00	23 MIRROR FIT 14:00~14:20 美脚ピラティス 祝日営業 10:00~18:00	24 14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング	25	26 10:30~10:50 サンクトバンド	27	28 10:30~10:50 バランスボールEX 土曜営業 10:00~20:30

★定員は全て **15名**です (MIRROR FIT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1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。