

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