

トレーニング室 3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LEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日	14:00~14:20 バランスポールEX		10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング	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 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 ダンベLEX		10:30~10:50 バランスポール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) 土曜営業 10:00~20:30
15	16	17	18	19	20	21
10:30~10:50 バランスポールEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日	MIRROR FIT 14:00~14:20 ダンス・エアロビ		10:30~10:50 ダンベLEX		10:30~10:50 バランスポールEX 土曜営業 10:00~20:30
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	14:00~14:20 ストレッチ& 体幹トレーニング		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 ダンベLEX 土曜営業 10:00~20:30
29	30	31				
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	MIRROR FIT 14:00~14:20 ダンス・エアロビ				

★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2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。