

# トレーニング室 8月ショートプログラム

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						土曜営業 10:00~20:30
4	5	6	7	8	9	10
10:30~10:50 ダンベLEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日			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 土曜営業 10:00~20:30
11	12	13	14	15	16	17
10:30~10:50 バランスボールEX 日曜営業 10:00~18:00	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 サングトバンド		10:30~10:50 ダンベLEX 土曜営業 10:00~20:30
18	19	20	21	22	23	24
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 バランスボールEX 土曜営業 10:00~20:30
25	26	27	28	29	30	31
10:30~10:50 サングトバンド 日曜営業 10:00~18:00	休館日			10:30~10:50 ストレッチ& 体幹トレーニング		10:30~10:50 サングトバンド 土曜営業 10:00~20:30

★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7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。