

トレーニング室 10月ショートプログラム

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

★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9月24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。