

トレーニング室 11月ショートプログラム

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