

# トレーニング室 12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 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 バランスボールEX		土曜営業 10:00~20:30
8	9	10	11	12	13	14
日曜営業 10:00~18:00	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		土曜営業 10:00~20:30
15	16	17	18	19	20	21
10:30~10:50 バランスボールEX 日曜営業 10:00~18:00	休館日			10:30~10:50 ダンベルEX		土曜営業 10:00~20:30
22	23	24	25	26	27	28
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 サントバンド		土曜営業 10:00~20:30
29	30	31				
休館日	休館日	休館日 (~1/3休館)				

★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11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。