

ショートプログラム

ショートプログラム ～変更点につきまして～

	午前 10:30～10:45	午後 15:00～15:15	
月	ストレッチ	体幹トレーニング	■受付方法 ・開始 30分前 より受付開始いたします。 ・予約台帳にお名前をご記入ください。 ※お友達の代理記入はご遠慮ください。 ■受付場所 ・トレーニング室受付のテレビ前 ■定員およびプログラム時間 ・定員： 12名(各回) ・時間： 15分間 ■その他 ・プログラムの開始 5分前 までに会場にお集まりください。 ・他のお客様と距離を保ってご参加ください。 ・混雑緩和のため当面のあいだ日曜日の開催は見合わせます。
火	体幹トレーニング	ストレッチ	
水	ストレッチ	体幹トレーニング	
木	体幹トレーニング	ストレッチ	
金	ストレッチ	体幹トレーニング	
土	体幹トレーニング	ストレッチ	
日	お休み	お休み	