

# 9月のショートプログラム

(期間：9/1～9/30)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
9:00	【SP】ストレッチポール	休館日 ※9/22のみ開館 (日曜・祝日 スケジュールで 開催)	【SP】バランスボール	【SP】ストレッチ	【SP】ストレッチポール	【SP】ストレッチ	
10:00							【SP】ストレッチ
11:00							
12:00	【SP】バランスボール		【SP】ストレッチポール	【SP】かんたんエアロ	【SP】バランスボール	【SP】バランスボール	
13:00							【SP】ストレッチポール
14:00							
15:00				【SP】ストレッチ	【SP】バランスボール	【SP】ストレッチ	【SP】バランスボール
16:00							
17:00							【SP】筋コンディショニング
18:00							【SP】かんたんエアロ
19:00							
20:00							

※レッスンの時間帯や内容について、事前告知なく変更する事がございます。あらかじめご了承の程、よろしくお願いいたします。

※日曜日・祝日におけるショートプログラム及びその準備・片付け以外の時間については、個人開放といたします。

開放時間・詳細については、トレーニング室のスタッフにお問い合わせください。