



	1月2日(月)	1月3日(火)	1月9日(月)
8:00			
9:00			9:00~9:30 お尻シェイプ
10:00	10:00~10:30 お腹シェイプ	10:00~10:30 脚シェイプ	
11:00			11:00~11:30 上半身シェイプ
12:00			
13:00	13:00~13:30 お尻シェイプ	13:00~13:30 上半身シェイプ	
14:00			14:00~14:30 お腹シェイプ
15:00			
16:00			
17:00	<p>★年始&1月祝日のタイムスケジュールのお知らせ★</p> <p>1月2、3日は9:00~18:00の短縮営業</p> <p>1月9日の祝日は8:00~20:00</p> <p>尚、1月7日(土)より土曜日の営業時間が</p> <p>8:00~20:00に変更致しますのでご了承くださいませ。</p>		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

ショートプログラムについて

- ▼ ご予約はれんらくアプリをご利用ください。
- ▼ トレッドミルとの当日併用ご予約はできません。
- ▼ トレッドミルをご利用になる場合は、プログラム前後でトレッドミルに空きがある場合ご利用いただけます。
- ▼ ご予約可能数はトレッドミル・ショートプログラム合わせて最大4枠です。
- ▼ ご予約の変更・キャンセルは開始時間1時間前までにアプリにてお願いします。
1時間以内の変更及びキャンセルはお手数ですが、AORまでお電話して頂きますようお願いいたします。
- ▼ クラブ事情やスタジオプログラム(有料)により、休講になる場合もございます。
館内掲示物やアプリにてご確認ください。

● ご不明な点はAORスタッフまでお尋ねください。

AOR ☎ 06-6357-7877