



	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
8:00			
9:00	9:00~9:30 お腹シェイプ	9:00~9:30 脚シェイプ	9:00~9:30 お尻シェイプ
10:00			
11:00	11:00~11:30 お尻シェイプ	11:00~11:30 上半身シェイプ	11:00~11:30 脚シェイプ
12:00			
13:00			
14:00	14:00~14:30 上半身シェイプ	14:00~14:30 ボディメイク	14:00~14:30 お腹シェイプ
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	■ 営業時間のご案内8:00~20:00		
20:00			
21:00			
22:00			

## ショートプログラムについて

- ▼ ご予約は専用サイトをご利用ください。
- ▼ 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2時間前までに予約サイトにてお願いします。  
2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