

	ショートプログラム	トレッドミル	ご案内
8:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>■ 営業時間のご案内 8:00~20:00</p> </div>
9:00	9:00~9:30 コンディショニング	8:20~8:50 9:00~9:30	
10:00		10:00~10:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> AOR 1回体験のご案内 通常1回体験3,300円が 今なら1,100円に!! この機会にお知り合いの方と一 緒に運動しませんか？</p> </div>
11:00	11:00~11:30 ボディメイク	11:00~11:30	
12:00		12:00~12:30	
13:00		13:00~13:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> コンディショニングがメイン 9月の祝日はコンディショニング (ストレッチ&体幹トレーニ ング)をメインとしたショートプログ ラムにしました。普段お時間が 合わない方もこの機会に是 非!!</p> </div>
14:00	14:00~14:30 コンディショニング	14:00~14:30	
15:00		15:00~15:30	
16:00		16:00~16:30	
17:00		17:00~17:30	
18:00		18:00~18:30	
19:00		19:00~19:30	
20:00			
21:00			
22:00			

ショートプログラムについて

- ▼ ご予約は予約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