

| | ショートプログラム | トレッドミル | ご案内 |
|-------|------------------------|-------------|---|
| 8:00 | | 8:20~8:50 | ■ 営業時間のご案内 8:00~20:00 |
| 9:00 | 9:00~9:30 ボディメイク | 9:00~9:30 | |
| 10:00 | | 10:00~10:30 | AOR 1回体験のご案内 通常1回体験3,300円が 今なら550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? |
| 11:00 | 11:00~11:30 上半身シェイプ | 11:00~11:30 | |
| 12:00 | | 12:00~12:30 | |
| 13:00 | | 13:00~13:30 | |
| 14:00 | 14:00~14:30 脚シェイプ | 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

- ▼ ご予約は専用Web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時間前までに予約専用Web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