

# 4月

やさしく

たのしく

はじめやすい



## おとなクラス プログラム

		水曜日 (30分クラス)	2日	9日	16日	23日	30日
コンディショニング	10:30~11:00	ストレッチ ポール	ストレッチ ポール	ストレッチ ポール	ストレッチ ポール	ストレッチ ポール	お休み
	13:30~14:00	ウェーブ ストレッチ	ウェーブ ストレッチ	ウェーブ ストレッチ	ウェーブ ストレッチ	ウェーブ ストレッチ	お休み
	木曜日 (45分クラス)	3日	10日	17日	24日		
	10:30~11:15	太極舞	ピラティス	にこにこ エアロ	ヨガ		
14:30~15:15	ヨガ	太極舞	ピラティス	にこにこ エアロ			
月いち	土曜日 (45分クラス)	12日	<p><b>お知らせ</b></p> <p>月いちクラスの「サーキットエクササイズ」では、有酸素運動と筋運動を交互に行い、筋持久力と心肺機能向上を目指します。忙しい方にもおすすめです。</p>				
	10:30~11:15	サーキット エクササイズ					

### ご予約・お問合せ

**定員** 8名(先着順)

**予約開始** 3月20日(木) 朝 10時より

**予約内容** ①ご氏名 ②ご希望日 ③ご希望時間  
をお伝えください。

※キャンセル待ちもお受けいたします。

**予約先** お電話、または窓口まで



TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

