

1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)	7日	14日	21日	28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	
	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	
木曜日 (45分クラス)	8日	15日	22日	29日		
	10:30~11:15	ヨガ	ピラティス	にこにこ エアロ	太極舞	
月いち	14:30~15:15	にこにこ エアロ	太極舞	ヨガ	ピラティス	

	土曜日 (45分クラス)	10日	お知らせ
月いち	10:30~11:15	ウェーブ ストレッチ & ヨガ	<p>※ 1月10日(土)の月いちクラスでは、ウェーブストレッチングを使ったヨガをご紹介します。</p> <p>道具を利用することでポーズが安定し、より深く心地よく行えます。</p>

ご予約・お問合せ

定 員 8名(先着順)

予約先 お電話、または窓口まで

予約開始 12月22日(月) 朝10時より

 SPORTS

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。

TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

※キャンセル待ちもお受けいたします。

