

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



コンディショニング	水曜日 (30分クラス)	7日	14日	21日	28日	
	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	
	14:30～15:15	にこにこ エアロ	太極舞	ヨガ	ピラティス	

月いち	土曜日 (45分クラス)	10日
	10:30～11:15	ウェーブ ストレッチ & ヨガ

## お知らせ

※ 1月10日(土)の月いちクラスでは、ウェーブストレッチリングを使ったヨガをご紹介します。  
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。

## ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 12月22日(月) 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

