

# 5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)	6日	13日	20日	27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)	7日	14日	21日	28日	
	10:30~11:15	ヨガ	太極舞	にこにこ エアロ	ピラティス	
	14:30~15:15	太極舞	ピラティス	ヨガ	にこにこ エアロ	

月いち	土曜日 (45分クラス)	9日
	10:30~11:15	ウェーブ ストレッチ

### お知らせ

ココロとカラダが喜ぶプログラムが満載です。  
ぜひお気軽にご参加ください。  
お待ちしております。



## ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 4月20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

