

3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) | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
|-----------|-----------------|--------------|---|---------------|---------------|--|
| | 10:30~11:00 | 太極舞 | 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 | ヨガ | 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) | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |
| | 10:30~11:15 | ストレッチ ポール | ピラティス | にこにこ エアロ | ヨガ | |
| | 14:30~15:15 | ストレッチ ポール | 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) | 8日 | お知らせ 平日のプログラムで「太極舞」・「にこにこエアロ」を 始めます。音楽を楽しみながら、心肺機能や全身持久力 の向上を目指しましょう！ | | | |
| | 10:30~11:15 | ヨガ | | | | |

ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 2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

