

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>お知らせ</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

