

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)	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	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)	17日	<p style="text-align: center;">お知らせ</p> <p>月いちクラスの「ピラティス」ではパワーハウスと呼ばれる体幹を効果的に鍛えていきます。腰痛予防にもなりますので気になる方は是非、ご参加お待ちしております。</p>			
	10:30~11:15	ピラティス				

ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 4月21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

