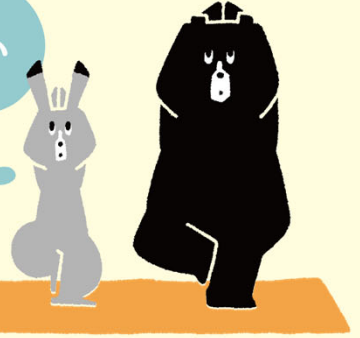


7月

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)	2日	9日	16日	23日	30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	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	ミニボール ストレッチ
コンディショニング	木曜日 (45分クラス)	3日	10日	17日	24日	31日
	10:30~11:15	太極舞	ピラティス	にこにこ エアロ	ヨガ	バランス ボール
	14:30~15:15	ヨガ	太極舞	ピラティス	にこにこ エアロ	バランス ボール

月いち	土曜日 (45分クラス)	19日
	10:30~11:15	サーキット エクササイズ

お知らせ

7月30日のプログラム「ミニボールストレッチ」では小さなボールの「柔らかい」「転がる」などの特性を活かして、関節の可動域を広げたり、緊張した筋肉をほぐしたりします。

ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 6月20日(金) 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

