

12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)	3日	10日	17日	24日	31日
	10:30～11:00	ヨガ ※11:15終了	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	ピラティス ※14:15終了	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)	4日	11日	18日	25日	
	10:30～11:15	ストレッチ ポール ※11:00終了	ピラティス	にこにこ エアロ	太極舞	
	14:30～15:15	ストレッチ ポール ※15:00終了	太極舞	ヨガ	にこにこ エアロ	

月 い ち	土曜日 (45分クラス)	20日	お知らせ
	10:30～11:15	太極舞	
	※ 12月3日(水)、12月4日(木)は <u>終了時間が変更</u> となります。 いずれも開始時間は通常通りです。 ・ 12月3日(水) 45分クラスになります。 ・ 12月4日(木) 30分クラスになります。 ※ <u>冬季休業にともない12月31日(水)のクラスはお休み</u> となります。 <u>何卒、ご了承くださいませようお願いいたします。</u>		

ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 11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

