

2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)	4日	11日	18日	25日	
コンディショニング	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	
	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	
	木曜日 (45分クラス)	5日	12日	19日	26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)	14日	お知らせ
	10:30~11:15	バランス ポール	<p>※2月4日(水)、2月5日(木)は終了時間が変更となります。</p> <p>いずれも開始時間は通常通りです。</p> <ul style="list-style-type: none"> 2月4日(水) 45分クラスになります。 2月5日(木) 30分クラスになります。

ご予約・お問合せ

定 員 8名(先着順)

予約先 お電話、または窓口まで

予約開始 1月20日(火) 朝10時より

 SPORTS

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。

TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

※キャンセル待ちもお受けいたします。

