

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



コンディショニング	水曜日 (30分クラス)	4日	11日	18日	25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	
	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 ボール	

※2月4日(水)、2月5日(木)は終了時間が変更となります。

いずれも開始時間は通常通りです。

- ・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)

予約開始 1月20日(火) 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

