

3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 | | にこにこ エアロ ※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 | ピラティス | | |
| | 月いち | | | 土曜日 (45分クラス) | 14日 | お知らせ | | |
| 10:30~11:15 | | | サーキット エクササイズ | | <p>※ 3月4日(水)、3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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3月4日(水) 45分クラスになります。 ・ 3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 2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

