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）	2日	9日	16日	23日	30日
10:30～11:00	ピラティス ※11:15終了	ストレッチ ポール	骨盤調整 ストレッチ	ストレッチ ポール	休業
13:30～14:00	チェア エクササイズ ※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	休業
木曜日（45分クラス）	**3日**	**10日**	**17日**	**24日**	**31日**
10:30～11:15	骨盤調整 ストレッチ ※11:00終了	チェア エクササイズ	ピラティス	チェア エクササイズ	休業
14:30～15:15	ストレッチ ポール ※15:00終了	ピラティス	チェア エクササイズ	ピラティス	休業

月いち

土曜日（45分クラス）	19日
10:30～11:15	ピラティス

お知らせ

※ １２月２日(水)、１２月３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。
・１２月２日(水) ４５分クラスになります。
・１２月３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　11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

YMCA SPORTS CLUB

TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル