

6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	ストレッチ ポール	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	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	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	太極舞	ピラティス	にこにこ エアロ	ヨガ	
	14:30～15:15	ヨガ	太極舞	ピラティス	にこにこ エアロ	

月いち	土曜日 (45分クラス)	7日
	10:30～11:15	バランス ボール

お知らせ

月いちクラスの「バランスボール」ではボールの特性「はずむ」「転がる」「不安定」を活かしてコア（体幹）を鍛えたり、ストレッチを行います。これまでボールに座るだけだった方も、ぜひご参加ください。

ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 5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



SPORTS

TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

