8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）	6日	13日	20日	27日
10:30～11:00	ストレッチポール	お休み	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	お休み	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）	**7日**	**14日**	**21日**	**28日**
10:30～11:15	太極舞	お休み	ピラティス	ヨガ
14:30～15:15	ヨガ	お休み	太極舞	にこにこエアロ

月いち

土曜日（45分クラス）	23日
10:30～11:15	バランスボール

お知らせ

夏季休業にともない８月13日、14日のおとなクラスはお休みとなります。何卒、ご了承お願いします。

ご予約・お問合せ

定　員　8名(先着順)

予約開始　7月21日(月) 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