9月 おとなクラス プログラム

やさしく　たのしく　はじめやすい

コンディショニング

水曜日（30分クラス）	3日	10日	17日	24日	
10:30～11:00	太極舞 ※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	ヨガ ※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）	4日	11日	18日	25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	ヨガ	
14:30～15:15	ストレッチポール ※15:00終了	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）	20日
10:30～11:15	太極舞

お知らせ

※9月3日(水)、9月4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。
・9月3日(水) 45分クラスになります。
・9月4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　8月20日(水) 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

YNY CLUB SPORTS

TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル