

10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)	1日	8日	15日	22日	29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	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	ウェーブ ストレッチ
	木曜日 (45分クラス)	2日	9日	16日	23日	30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	バランス ボール
	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	バランス ボール

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

お知らせ

- ※10月1日(水)、10月2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。
- ・10月1日(水) 45分クラスになります。
 - ・10月2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 9月22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



TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

