

# 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)	3日	10日	17日	24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)	4日	11日	18日	25日
	10:30~11:15	ヨガ	太極舞	にこにこ エアロ	ピラティス
	14:30~15:15	太極舞	ピラティス	ヨガ	にこにこ エアロ

月いち	土曜日 (45分クラス)	13日
	10:30~11:15	バランス ボール

### お知らせ

6/13 (土) のバランスボールではボールの特徴「転がる・弾む・やわらかい」を活かした全身運動を行います。皆さんのチャレンジお待ちしております。



### ご予約・お問合せ

**定員** 8名(先着順)

**予約開始** 5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



TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

