

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)	5日	12日	19日	26日	
	10:30～11:00	ストレッチ ポール	休業	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	休業	骨盤調整 ストレッチ	骨盤調整 ストレッチ	
	木曜日 (45分クラス)	6日	13日	20日	27日	
	10:30～11:15	ピラティス	休業	休止	休止	
	14:30～15:15	ピラティス	休業	休止	休止	

月いち	土曜日 (45分クラス)	1日
	10:30～11:15	ピラティス

お知らせ

- ・8/12、8/13は夏季連休につき「休業」となります。
- ・8/19、8/26午後は、座位でのストレッチやひめトレを行います。
- ・8/20、8/27プログラムはスタッフの諸事情により「休止」とさせていただきます。
申し訳ございませんがご了承お願い致します。

ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 7月20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



SPORTS

TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

