

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)	7日	14日	21日	28日	
	10:30～11:00	骨盤調整 ストレッチ	ストレッチ ポール	骨盤調整 ストレッチ	ストレッチ ポール	
	13:30～14:00	ストレッチ ポール	骨盤調整 ストレッチ	ストレッチ ポール	骨盤調整 ストレッチ	
	木曜日 (45分クラス)	1日	8日	15日	22日	29日
	10:30～11:15	休止	休止	休止	休止	休止
	14:30～15:15	休止	休止	休止	休止	休止

月いち	土曜日 (45分クラス)	
	10:30～11:15	休止

お知らせ

・木曜日プログラムはスタッフの都合により「休止」いたします。
ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承お願いいたします。

ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 9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



SPORTS

TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

