

# 大人の「週替り」教室

カラダを動かして爽快感を味わいませんか？

「1回単位」でお気軽にご参加いただけます♪(700円)

①「ストレッチボールを使ったリラックス系」、②「足のコンディション調整」、  
③「ヨガ風ストレッチ」、④「キック・パンチをする燃焼系」など…

※内容は、変更となる場合もございます

金曜日	4月		5月		6月	
	7日	④	-	-	2日	④
14日	①&②	12日	④	9日	①&②	
21日	④	19日	①&②	16日	④	
28日	①&②	-	-	23日	①&②	

  

土曜日	4月		5月		6月	
	1日	④	6日	④	3日	①&②
8日	①&②	-	-	-	-	
-	-	20日	☆③&④	17日	④	
22日	☆③&④	-	-	24日	①&②	

  

日曜日	4月		5月		6月	
	2日	①&②	7日	①&②	4日	④
16日	☆③&④	14日	☆③&④	11日	④	
23日	①&②	21日	①&②	18日	①&②	
30日	④	-	-	25日	④	

「☆」の日は…60分間の特別クラスです！  
時間 9:00 ~ 10:00 (料金:800円)

