

曽我川1月11日~2月10日「講座/ストレッチ」予定表

(講座/定期利用の方限定)

(ストレッチ/定期利用・一時利用)

1月11日午前10時より受付

参加ご希望の方は、別紙予約表の左端空欄にチェックをつけ、提出ください。

ご参加の講座/ストレッチ当日は、開始5分前までにトレーニングルームにて入館をお済ませください。

日	月	火	水	木	金	土
						11 ハタヨガ 14:15~14:45(武) 15:00~15:20(武)
12 バランスボール 10:15~10:45(武) 11:00~11:20(武)	13 ボンバ 10:15~10:45(ス)	14 休館日	15	16 キレイBODY 10:15~10:45(ス) 11:00~11:20(ス) 14:30~14:50(武)	17 アルファボール 14:15~14:45(ス)	18 リズムステップ 14:15~14:45(武) ストレッチポール 15:00~15:00(武) 18:00~18:20(ス)
19 ストレッチポール 10:15~10:45(武)	20 休館日	21 DANCE 15:40~16:40(ス)	22 タオルエクササイズ 10:15~10:45(ス) 11:00~11:20(ス) リズムミックパンチ 14:15~14:45(武)	23 10:00~10:20(ス) バランスボール 14:15~14:45(武) 15:00~15:20(武)	24 ハタヨガ 18:15~18:45(ス) 19:00~19:20(ス)	25 超簡単エアロ 14:15~14:45(武) 15:00~15:20(武)
26 ボンバ 18:15~18:45(ス) 19:00~19:20(ス)	27 休館日	28 キレイBODY 14:15~14:45(武) 15:00~15:20(武) DANCE 15:40~16:40(ス)	29 リズムミックパンチ 10:15~10:45(ス) 11:00~11:20(ス)	30 ストレッチポール 10:15~10:45(ス) 14:30~14:50(武)	31 ADLストレッチ 14:20~14:40(ス)	1 10:00~10:20(ス) リズムステップ 18:15~18:45(ス) 19:00~19:20(ス)
2	3 休館日	4 タオルエクササイズ 14:15~14:45(武) 15:00~15:20(武) DANCE 15:40~16:40(ス)	5 ストレッチポール 14:15~14:45(武) 15:00~15:20(武)	6 10:00~10:20(ス)	7 リズムミックマッスル 14:15~14:45(ス) ハタヨガ 18:15~18:45(ス) 19:00~19:20(ス)	8 ボンバ 14:15~14:45(武) 15:00~15:20(武)
9 超簡単エアロ 10:15~10:45(武) ADLストレッチ 11:00~11:20(武)	10 休館日	以下の講座、予約制限数がございます。 ○ストレッチポール…2本まで ○タオルエクササイズ…1本のみ ○リズムステップ…1本のみ				

◎タオルエクササイズは、長めのタオルをお持ち下さい。

いずれも空きがあれば、当日予約先着順でご参加可能です。
(2本目・3本目……となっても、当日予約取れば参加可能。)

ストレッチは、全て予約不要です。スタジオでのストレッチは、15分前よりスタジオ前に並んでいただき、先着16名様となります。
(ストレッチは、一時利用の方もご参加いただけます。)

※武道場実施分は、人数制限なしです!(^^)!