

曽我川12月11日～1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)

12月10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	12	13	14
			ADLストレッチ 14:20～14:40(武) 15:00～15:20(武)	リズムミックマッスル 10:15～10:45(ス) 11:00～11:20(ス) ストレッチポール 14:15～14:45(武)	ハタヨガ 18:15～18:45(ス) 19:00～19:20(ス)	
15	16	17	18	19	20	21
ボンバ 10:15～10:45(武) 11:00～11:20(武)	休館日	アルファボール 10:15～10:45(ス) 15:00～15:20(ス) DANCE 15:40～16:40(ス)		キレイBODY 10:15～10:45(ス) 14:30～14:50(武)	ADLストレッチ 18:20～18:40(ス)	ボンバ 14:15～14:45(武) リズムステップ 18:15～18:45(ス) 19:00～19:20(ス)
22	23	24	25	26	27	28
リズムミックパンチ 10:15～10:45(ス) 11:00～11:20(ス)	休館日	ストレッチポール 10:15～10:45(ス) 11:00～11:20(ス) DANCE 15:40～16:40(ス)	超簡単エアロ 14:15～14:45(武) 15:00～15:20(武)	ストレッチポール 10:15～10:45(ス) リズムステップ 14:15～14:45(武) 15:00～15:20(武)	タオルエクササイズ 10:15～10:45(ス) ハタヨガ 18:15～18:45(ス) 19:00～19:20(ス)	バランスボール 18:15～18:45(ス) 19:00～19:20(ス)
29	30	31	1	2	3	4
キレイBODY 14:15～14:45(武) ハタヨガ 15:00～15:30(武)	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	
11:10～11:30(武)	休館日	ストレッチポール 14:15～14:45(武) DANCE 15:40～16:40(ス) 18:00～18:20(ス)	10:00～10:20(ス) リズムミックパンチ 14:30～15:00(武)	タオルエクササイズ 14:15～14:45(武) 15:00～15:20(武)	超簡単エアロ 10:15～10:45(ス) ボンバ 18:15～18:45(ス) 19:00～19:20(ス)	

◎タオルエクササイズは、長めのタオルをお持ち下さい。

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

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!(^_^)!

