



レッスン開催のご案内



プール清掃期間中に下記のとおりレッスンを開催いたします。

場所：スタジオ奥側（レッスン中は一般利用できませんので手前のスタジオを
ご利用いただきますようご協力をお願いします。）

参加方法：レッスン開始 15 分前より受付にて整理券を配布します。参加希望者は
レッスン開始時間にスタジオ奥側で指導スタッフに整理券を渡し、ご参加ください。

11/14（金）	10：45～11：15	14：45～15：15
		体幹トレーニング(定員8人)
11/17（月）	10：45～11：15	15：15～15：45
	バランスボール（8人）	カラダほぐしストレッチ（8人）
11/18（火）	10：45～11：15	14：45～15：15
	ポールストレッチ（8人）	バランスボール（8人）
11/19（水）	10：45～11：15	15：15～15：45
	体幹トレーニング（8人）	イスで体操（8人）
11/20（木）	10：45～11：15	14：45～15：15
	イスで体操（8人）	ポールストレッチ（8人）
11/21（金）	10：45～11：15	15：15～15：45
	体幹トレーニング（8人）	カラダほぐしストレッチ（8人）