


ももち体育館10月レッスン予定表

	10:30~11:00	14:00~14:30	13:30~15:00
1日		ストレッチ30	
2月			ツールdeすっきりBODY!
3火		ストレッチ30	
4水		ストレッチ30	
5木	ストレッチ30		
6金			ツールdeすっきりBODY!
7土	ストレッチ30		
8日		ストレッチ30	
9月	体育の日無料イベント		Check!!
10火		ストレッチ30	
11水		ストレッチ30	
12木	ストレッチ30		
13金			ツールdeすっきりBODY!
14土	ストレッチ30	◎測定日	
15日		ストレッチ30	
16月	休館日		
17火		ストレッチ30	
18水		ストレッチ30	
19木	ストレッチ30		
20金		※11月分ツールdeすっきりBODY 予約開始	ツールdeすっきりBODY! Check!!
21土	ストレッチ30		
22日		ストレッチ30	
23月			
24火		ストレッチ30	
25水		ストレッチ30	
26木	ストレッチ30		
27金			ツールdeすっきりBODY!
28土	ストレッチ30		
29日		ストレッチ30	
30月			ツールdeすっきりBODY!
31火		ストレッチ30	

ショートレッスンとは…

ストレッチを行うレッスンです。申込みは必要なく、通常のトレーニング利用料金で参加出来ます！

定員は30名です。

開始30分前から受付近くで整理券を配布しますので受け取って参加して下さい。

◎測定日

レッスン後、体組成計による測定を行います。

ツールdeスッキリBODY!とは…

ストレッチポール、バランスボールなど、人気の用具を使ったエクササイズを行います。

毎月20日午前10時から、次月開催日分の予約を開始します。

予約は、お電話または来館にて受け付けます。(先着順)

※初めての方は事務所に事前登録が必要です。