

# ももち体育館4月レッスン予定表

	10:30~11:00	14:00~14:30	13:30~15:00
1月			ツールdeすっきりBODY!
2火		ストレッチ30	
3水		ストレッチ30	
4木	ストレッチ30		
5金			ツールdeすっきりBODY!
6土	ストレッチ30		
7日		ストレッチ30	
8月			ツールdeすっきりBODY!
9火		ストレッチ30	
10水		ストレッチ30	
11木	ストレッチ30		
12金			ツールdeすっきりBODY!
13土	ストレッチ30		
14日		ストレッチ30 ◎測定日	
15月	休館日		
16火		ストレッチ30	
17水		ストレッチ30	
18木	ストレッチ30		
19金			ツールdeすっきりBODY!
20土	ストレッチ30		*5月分ツールdeすっきりBODY 予約開始 Check!
21日		ストレッチ30	
22月			
23火		ストレッチ30	
24水		ストレッチ30	
25木	ストレッチ30		
26金			ツールdeすっきりBODY!
27土	ストレッチ30		
28日		ストレッチ30	
29月			
30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スツキリBODY!とは…

ストレッチボール、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。

# ももち体育館4月レッスン予定表

	10:30~11:00	14:00~14:30	13:30~15:00
1月			ツールdeすっきりBODY!
2火		ストレッチ30	
3水		ストレッチ30	
4木	ストレッチ30		
5金			ツールdeすっきりBODY!
6土	ストレッチ30		
7日		ストレッチ30	
8月			ツールdeすっきりBODY!
9火		ストレッチ30	
10水		ストレッチ30	
11木	ストレッチ30		
12金			ツールdeすっきりBODY!
13土	ストレッチ30		
14日		ストレッチ30 ◎測定日	
15月	休館日		
16火		ストレッチ30	
17水		ストレッチ30	
18木	ストレッチ30		
19金			ツールdeすっきりBODY!
20土	ストレッチ30		*5月分ツールdeすっきりBODY 予約開始 Check!
21日		ストレッチ30	
22月			
23火		ストレッチ30	
24水		ストレッチ30	
25木	ストレッチ30		
26金			ツールdeすっきりBODY!
27土	ストレッチ30		
28日		ストレッチ30	
29月			
30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スツキリBODY!とは…

ストレッチボール、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。