

# ももち体育館11月レッスン予定表

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

Check!!

## 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。