

9月・10月モーニングストレッチ



が教室実施日です。斜線部は施設休館日です。

※都合により教室を中止する場合がございます。予めご了承ください。

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ストレッチの後は、**プール**、**トレーニング**のご利用が**オススメ**です！

時間：10:05～10:45

場所：2Fスタジオルーム

料金：100円

定員：21名（運動できる服装でご参加ください）

※スカート、ジーパン等のご遠慮下さい。

申込：当日9:35より受付開始（先着順）

- ①受付で参加料100円をお支払いください
- ②健康チェックカード兼教室参加の誓約書を記入
- ③整理券を受取、9:55に2Fスタジオルームへ移動
- ④スタッフに整理券を渡して完了