









6月のプチレッスン

POINT!!
はじめての方に
おススメ
レッスン

月				11:00 筋トレ (ダンベル) 坂田	14:30 自律神経ケア 戸野村		20:10 腰痛ストレッチ 長江
火	休館日						
水	3 休	7:00 腰痛ストレッチ 清水	9:35 腰痛ストレッチ 戸野村	11:00 フットケア 鈴木	15:00 腰・膝痛ケア 坂田		19:50~20:00 筋トレ
木	4 休			11:00 姿勢改善体操 鈴木		18:10 筋トレ 脇本	20:10~20:20 ゆる体操 (代謝UP)
金	5 休		9:35 腰痛ストレッチ 佐藤	11:00 体幹 トレーニング 坂田	15:15~15:30 腰・膝痛ケア 田村		19:00~19:10 ゆる体操 (血流改善)
土		7:00 ラジオ体操 清水		11:00 足裏ほぐし 坂田		18:10 健康体操 戸野村	

※ 『レッスン内容の変更』又は『休講』となる場合があります。

※ 参加方法： 時間前に2階トレーニングルームまたは、スタジオへお集まり下さい。スタッフより声をかけさせていただきます。

※ 場所： 2階トレーニングルーム・スタジオ