

9月の週替



スタッフプログラム

＜毎週金曜日 11:15～12:00＞

場所 スポーツセンター1階会議室

日	レッスン名	運動レベル	担当
6	レップリーボック	★★	長野
13	動的ストレッチ&ストレッチポール	★	本多
20	バランスボール&ストレッチ	★	村井
27	筋膜リリース&シェイプエクササイズ	★★	辻本

＜参加方法＞ レッスン開始時刻30分前より、配布する整理券とワンコインチケットが必要となります。

＜持ち物＞ 内履き(運動に適したもの)/運動しやすい服装(伸縮性のあるもの)
飲み物(水分補給)/タオル(汗拭き)