

まずはコレからはじめよう♪



まずはコレ

- ✓ 初めての方優先！
- ✓ スタッフがサポート！



ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる15分ほどの運動を、スタッフと一緒にを行います。初めての方のためのプログラムです。



月曜日 12：00～12：15 / 水曜日 13：30～13：45 / 金曜日 14：30～14：45

9月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
		ポールエクササイズ		腹筋運動		
7	8	9	10	11	12	13
ポールエクササイズ		ストレッチ		腹筋運動		
14	15	16	17	18	19	20
ストレッチ		腹筋運動		ストレッチ		
21	22	23	24	25	26	27
腹筋運動		ポールエクササイズ		腹筋運動		
28	29	30				
ポールエクササイズ		ストレッチ				

※実施曜日・時間は今後変更になることがあります。