COSPA
Comfortable Sports Space

まずはコレからはじめよう♪



まずコレ



✓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

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

※実施曜日・時間は今後変更になることがあります。