

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

6月

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