

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

## 7月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ポールエクササイズ		腹筋運動		
6	7	8	9	10	11	12
ポールエクササイズ		ストレッチ		腹筋運動		
13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ		ポールエクササイズ		ストレッチ		
20	21	22	23	24	25	26
ポールエクササイズ		腹筋運動		ストレッチ		
27	28	29	30	31		
腹筋運動		ポールエクササイズ		腹筋運動		