

## 1月 グループエクササイズスケジュール

参加費：¥1,800  
初回：¥1,000

★女性限定・少人数・初心者歓迎・子供連れ可（一部ご遠慮いただくレッスンもあり）

★**股関節エクササイズ**（杉山遼）  
月：9.23 9:15～10:15

★**背骨コンディショニング**（高橋美奈子）  
木：5.19 9:00～10:00 \*スポーツタオル必要

★**ヨガ**（MIKI）  
土：7.21 11:00～12:15

★**表情筋**（鈴木祥世）  
土：14 15:00～16:00

★**キックボクササイズ**（杉山遼）  
毎週金：9:40～10:50

★**ミット撃ち**（杉山遼）  
月：16.30 9:30～10:30  
日：8.15 10:00～11:00

★**シェイプサーキット**（高橋美奈子）  
木：12.26 9:00～10:00

キャンセル料：開催前日18:00以降 ¥900  
予約：あり  
駐車場：希望者にご連絡ください  
問い合わせ：080-9411-3004



## 1月 グループエクササイズスケジュール

参加費：¥1,800  
初回：¥1,000

★女性限定・少人数・初心者歓迎・子供連れ可（一部ご遠慮いただくレッスンもあり）

★**股関節エクササイズ**（杉山遼）  
月：9.23 9:15～10:15

★**背骨コンディショニング**（高橋美奈子）  
木：5.19 9:00～10:00 \*スポーツタオル必要

★**ヨガ**（MIKI）  
土：7.21 11:00～12:15

★**表情筋**（鈴木祥世）  
土：14 15:00～16:00

★**キックボクササイズ**（杉山遼）  
毎週金：9:40～10:50

★**ミット撃ち**（杉山遼）  
月：16.30 9:30～10:30  
日：8.15 10:00～11:00

★**シェイプサーキット**（高橋美奈子）  
木：12.26 9:00～10:00

キャンセル料：開催前日18:00以降 ¥900  
予約：あり  
駐車場：希望者にご連絡ください  
問い合わせ：080-9411-3004

