

※定員7名完全予約制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 4DSヨガ 13:05~13:55	2	3 エアロビ 13:05~13:55	4 ストレッチ 14:05~14:55	5
7 トレーニング 18:20~19:10	8 4DSヨガ 13:05~13:55	9	10 エアロビ 13:05~13:55	11 ストレッチ 14:05~14:55	12 キッズ 11:35~12:25
14 休業日	15 4DSヨガ 13:05~13:55	16	17	18 ストレッチ 14:05~14:55	19
21	22 4DSヨガ 13:05~13:55	23	24 エアロビ 13:05~13:55	25 ストレッチ 14:05~14:55	26 キッズ 11:35~12:25
28 トレーニング 18:20~19:10	29 4DSヨガ 13:05~13:55	30	31 エアロビ 13:05~13:55		

## グループレッスン一覧

- ボディケア～ストレッチ～
- ボディケア～トレーニング～
- シェイプアップエアロビ
- 4DSヨガ
- キッズコーディネーション

(申し込み方法)

LINE: 右のQRコードから

TEL: 0772-69-5702



## グループレッスンについて

- ▶ 開始5分前までに集合してください
- ▶ 開始10分以降の参加はご遠慮ください
- ▶ グループレッスン前後に施設利用をされる場合は別途料金が必要となります

翌月のスケジュールは毎月20日  
(休診の場合、翌営業日)にお知らせします

スケジュール以外のご希望の時間帯で  
3名様以上のご予約に限り  
特別にグループレッスンも可能です  
時間: 50分間  
料金: 1名様あたり1500円(税込)

※定員7名完全予約制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ストレッチ 14:05~14:55	2
4 休業日	5 エアロビ 13:05~13:55	6	7 4DSヨガ 13:05~13:55	8 ストレッチ 14:05~14:55	9
11 トレーニング 18:20~19:10	12 エアロビ 13:05~13:55	13	14	15	16
18	19 エアロビ 13:05~13:55	20	21 4DSヨガ 13:05~13:55	22 ストレッチ 14:05~14:55	23 休業日
25 トレーニング 18:20~19:10	26 エアロビ 13:05~13:55	27	28 4DSヨガ 13:05~13:55	29 ストレッチ 14:05~14:55	30

## グループレッスン一覧

- ボディケア～ストレッチ～
- ボディケア～トレーニング～
- シェイプアップエアロビ
- 4DSヨガ

(申し込み方法)

LINE: 右のQRコードから

TEL: 0772-69-5702



## グループレッスンについて

- ▶ 開始5分前までに集合してください
- ▶ 開始10分以降の参加はご遠慮ください
- ▶ グループレッスン前後に施設利用をされる場合は別途料金が必要となります

翌月のスケジュールは毎月20日  
(休診の場合、翌営業日)にお知らせします

スケジュール以外のご希望の時間帯で  
3名様以上のご予約に限り  
特別にグループレッスンも可能です  
時間: 50分間  
料金: 1名様あたり1500円(税込)