



GW特別レッスンのご案内

ゴールデンウィークも身体を動かしましょう！
特別レッスンを開催いたします。
レギュラーレッスンにない内容になっておりますので、
初めての方も、日頃頑張っている方も、是非ご参加下さい。

5月3日(金)

定員：25名 13:15-14:00

ストレッチポール 教室

日頃の疲れや筋肉の緊張を緩め
身体の調子を整えていき、
気持ちのいい日を過ごしましょう。

講師 神田 真由美

5月6日(月)

定員：25名 13:15-14:00

セルフケア エクササイズ

筋力強化・機能強化を図ります。
身体の機能や筋力を自らチェック
しながら、トレーニングしましょう。

講師 加藤 恵士

【ご案内】

受付：4月16日(火)から
トレーニング室受付または、お電話にてお受けします。
046-225-2689 (プール受付)

いずれのレッスンも先着順になります。
レッスン開始15分前に締め切ります。