

3月～4月モーニングストレッチ

■が教室実施日です。斜線部は施設休館日です。
※都合により教室を中止する場合がございます。予めご了承ください。

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

9月開催分より、1回100円の受講料をいただいております。

実施時間が10分多くなり、10:05～10:45までとなります。

また当面の間、定員を15名とします。

時間:10:05～10:45

場所:2Fスタジオルーム

料金:100円

定員:15名(運動できる服装でご参加ください)

※スカート、ジーパン等はご遠慮下さい。

申込:当日9:35より受付開始

- ①受付で参加料100円をお支払ください
- ②健康チェックカード兼教室参加の誓約書を記入
- ③整理券を受取、9:55に2Fスタジオルームへ移動
- ④スタッフに整理券を渡して完了



