

3種類のプログラムをご用意しています！！この機会に運動習慣を身につけましょう！

## 月曜日

### ストレッチポール教室

- ◆日程 2月2/9/16日
- ◆時間 13時30分～(30分間)
- ◆担当 高柳トレーナー
- ◆持ち物 なし

## 火曜日

### ストレッチ教室

- ◆日程 2月3/10/17/24日
- ◆時間 13時30分～(30分間)
- ◆担当 高柳トレーナー
- ◆持ち物 なし

## 土曜日

### 体幹トレーニング教室

- ◆日程 2月7/14/21/28日
- ◆時間 13時30分～(30分間)
- ◆担当 高柳トレーナー
- ◆持ち物 なし

### ☆例えばこんな利用ができます☆

12時00分 --- まずは運動前のストレッチ！



12時30分 --- 筋トレ&有酸素運動で  
ウォーキング♪



13時30分 --- 《スタジオプログラム》で、  
運動後のストレッチ♪

