

～9月週替わりレッスンのお知らせ～

【金曜13：35～13：55】

11日『筋膜リリース』鈴木

18日『ポールストレッチ』竹之内

25日『かんたんステップ』加藤



特別講座 浦野医師

【木曜①19：35～②20：05～】

3日①『腰痛エクササイズ』鈴木

②『かんたんステップ night
ver』見野

10日①『ウエストシェイプ』宇野

②『タオルエクササイズ』鈴木

17日①『体幹トレーニング』細谷

②『柔軟性UPストレッチ』
見野

24日①『ポールストレッチ』太田

②『脂肪燃焼サーキット』
竹之内



～泳法相談のお知らせ～



下記、日時にて**泳法相談**を行います

お気軽にご相談ください

担当：大村 場所：プール

9/4（金）12:50-14:00