

# 参加無料 トレーニング室レッスンは 開催中！



【月】

ストレッチ

10:00-10:30

【火】

脳トレ

10:00-10:30

【水】

ストレッチ

10:00-10:30

【木】

やさしいヨガ

10:00-10:30

【金】

ストレッチ

体幹

10:00-10:30 14:00-14:30

【受付】

当日、レッスン開始時間までにトレーニング室へチェックインしていただき、受付表にご記名ください。

【参加費】

無料！

【注意事項】

- ・レッスン時間にトレーニング室にチェックインしている方のみがご参加いただけます。
- ・定員は、各レッスン先着10名まで。
- ・日程や内容は、予告なく変更する場合がございます。
- ・週によって内容を変更する場合がございます。ご了承ください。

皆様のご参加お待ちしております！