

うえるかむプログラム(サービスプログラム)

開催日	内容	時間	定員	場所
5月3日(金)	かんたんエクササイズ	11:00~11:30	20名	スタジオ
5月6日(月)	ストレッチポール	14:30~15:00	20名	スタジオ
5月7日(火)	いきいきストレッチ	14:30~15:00	20名	スタジオ
5月8日(水)	骨盤エクササイズ	11:00~11:30	20名	スタジオ
5月10日(金)	筋膜リリース	14:30~15:00	20名	スタジオ
5月15日(水)	かんたんエクササイズ	11:00~11:30	20名	スタジオ
5月22日(水)	いきいきストレッチ	11:00~11:30	20名	スタジオ

開催日	内容	時間	定員	場所
5月3日(金)	水中ウォーキング	14:00~14:30	20名	プール
5月8日(水)	背泳ぎ	14:00~14:30	20名	プール

◇参加方法◇

- ・プール、トレーニングルーム利用料のみで参加できる、無料のレッスンです。
- ・受付簿があります。必要事項記入のうえ、お待ちください。

