ウェルフルなかがわ

4月

うぇるかむプログラム（サービスプログラム）

開催日	内容	時間	定員	場所
4月3日（水）	いきいきストレッチ	14:30～15:00	20名	スタジオ
4月5日（金）	かんたんエクサ	10:30～11:00	20名	スタジオ
4月10日（水）	ストレッチポール	14:30～15:00	20名	スタジオ
4月12日（金）	骨盤エクササイズ	11:00～11:30	20名	スタジオ
4月17日（水）	筋膜リリース	14:30～15:00	20名	スタジオ
4月19日（金）	骨盤エクササイズ	10:30～11:00	20名	スタジオ
4月24日（水）	ストレッチポール	14:30～15:00	20名	スタジオ
4月29日（月）	骨盤エクササイズ	10:30～11:00	20名	スタジオ

開催日	内容	時間	定員	場所
4月5日（金）	水中ウォーキング	14:00～14:30	20名	プール
4月12日（金）	水中ウォーキング	14:00～14:30	20名	プール
4月19日（金）	水中ウォーキング	14:00～14:30	20名	プール
4月26日（金）	水中ウォーキング	14:00～14:30	20名	プール
4月29日（月）	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。