

### 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
6月4日(火)	筋膜リリース	13:30~14:00	20名	スタジオ
6月5日(水)	骨盤エクササイズ	15:00~15:30	20名	スタジオ
6月7日(金)	いきいきストレッチ	15:00~15:30	20名	スタジオ
6月11日(火)	ストレッチポール	13:30~14:00	20名	スタジオ
6月14日(金)	いきいきストレッチ	15:00~15:30	20名	スタジオ
6月18日(火)	筋膜リリース	13:30~14:00	20名	スタジオ
6月19日(水)	骨盤エクササイズ	15:00~15:30	20名	スタジオ
6月25日(火)	ストレッチポール	13:30~14:00	20名	スタジオ
6月1~29(土)	かんたんエクササイズ	14:00~14:30	20名	スタジオ

開催日	内容	時間	定員	場所
6月4日(火)	水中ウォーキング	15:00~15:30	20名	プール
6月11日(火)	水中ウォーキング	15:00~15:30	20名	プール
6月25日(火)	水中ウォーキング	15:00~15:30	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。

