

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
7月6日(土)	かんたんエクササイズ	14:00~14:30	20名	スタジオ
7月8日(月)	いきいきストレッチ	14:00~14:30	20名	スタジオ
7月13日(土)	かんたんエクササイズ	14:00~14:30	20名	スタジオ
7月20日(土)	かんたんエクササイズ	14:00~14:30	20名	スタジオ
7月27日(土)	かんたんエクササイズ	14:00~14:30	20名	スタジオ



◇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。

