







トレーニングルーム レッスン

	月	火	水	木	金	土	日
11:00 ? 11:30	 休館日  月曜日祝日の場合は 火曜日休館	 ストレッチ マットに座って 全身を気持ちよく 伸ばします☺	いすリズム イスに座って ストレッチや リズム体操♪	ポール ストレッチ ポールを使って 全身を ほぐします✦	かんたん エアロ 初めの方でも 入りやすい エアロビクス☆	 らくらく 筋トレ 簡単な動きで 筋力アップ しましょう！	 お楽しみ 週によって 内容が変わります ルーム内で 掲示します☺
		かんたん エアロ 初めの方でも 入りやすい エアロビクス☆	健康体操 音楽に合わせて 簡単な 全身運動✦	 リラックス ヨガ 呼吸を意識して 心身ともに 整えるヨガ☺	姿勢改善 身体をほぐして 姿勢を 整えます✦	健康体操 音楽に合わせて 簡単な 全身運動✦	
13:30 ? 14:00							

●営業時間

10:00~20:30(最終受付20:00)

●利用料金

単券 330円 / 回数券 11枚綴り 3300円

●電話番号

092-947-9999(オアシス篠栗)