

# 日々の疲れを癒す ストレッチ&ストレッチポール<<火曜コース>>



定員 15 名

担当：ベーシックセブン認定指導員 <sup>やすだ</sup> 安田 <sup>まき</sup> 真紀先生

<開催日> 第 1～第 4 火曜日 11:15～12:05 50 分間

<参加費> 全 4 回 1,000 円 (1 か月クール型教室)

※参加には、事前のビギナー受講とトレーニング室利用チケットの購入が必要です。

※お支払いは現金のみです。おつり銭の無いようにご用意をお願いします。

※お客様都合のキャンセル、返金はいたしかねますのでご了承ください。

<場 所> 五日市ファインプラザ 3F トレーニング室

<対 象> 16 歳以上



<持ち物> 室内シューズ、飲み物、運動できる服装、ヨガマット(もしくはバスタオル)

<申込期間> 第 4 火曜(毎月最終日)～前日 **1F 事務所で申し込みです!**

～安田先生からメッセージ～

心身ともにリラックスできるクラスを目指します。他の誰かと比べるのではなく、ご自身の身体と向き合ってください!

体幹トレーニング・ストレッチ・ストレッチポールを使用してコアコンディショニングを行います!

# 日々の疲れを癒す ストレッチ&ストレッチポール<<日曜(毎月1回)>>

定員 15名



## 人気教室が日曜日に！

担当：ベーシックセブン認定指導員 やすだ まき 安田 真紀先生

<開催日> 第3日曜日(変更有) 15:00~15:55 55分間

<参加費> 1回 300円

※参加には、事前のビギナー受講とトレーニング室利用チケットの購入が必要です。

※お支払いは現金のみです。おつり銭の無いようにご用意をお願いします。

※お客様都合でのキャンセルや、返金はいたしかねますのでご了承ください。

<場 所> 五日市ファインプラザ 3F トレーニング室

<対 象> 16歳以上



<持ち物> 室内シューズ、飲み物、運動できる服装、ヨガマット(もしくはバスタオル)

<申込期間> 1週間前~前日 1F 事務所で申し込みです！

~安田先生からメッセージ~

心身ともにリラックスできるクラスを目指します。他の誰かと比べるのではなく、ご自身の身体と向き合ってください！

体幹トレーニング・ストレッチ・ストレッチポールを使用してコアコンディショニングを行います！