

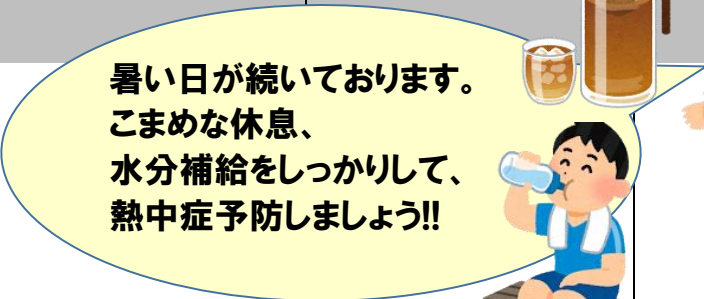


# 7月の『SPOT』レッスン



	7月5日(金) 研修室	7月10日(水) 研修室	7月12日(金) 研修室・第3体育室	7月13日(土) 研修室	7月19日(金) 研修室	7月26日(金) 研修室	
9:00			研修室				9:00
10:00	コア・お腹ひきしめ体操 9:45-10:30 児島		背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島		膝痛・腰痛予防体操 9:45-10:30 児島	背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島	10:00
11:00				ボディコンバット45 11:15-12:00 和田			11:00
12:00							12:00
13:00		リラクゼーション & ストレッチ 13:10-13:55 木村					13:00
14:00							14:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00			第3体育室		暑い日が続いております。 こまめな休息、 水分補給をしっかりと、 熱中症予防しましょう!!		21:00
22:00			ボディコンバット45 21:30-22:15 藤長				22:00

SPOTレッスンに『初』  
夜のコンバット登場!!  
ナイトパス対象クラスです!



◆参加費:45分レッスン(税込)