

8月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
ストレッチ系 コンディショニング系 有酸素運動系 ※都合により内容を変更する場合があります。予めご了承ください。 スケジュールはホームページに掲載します。 ※初めて参加される方は開始時間の10分前までにご来所ください。 ホームページ  インスタグラム  @FUJISAWA.HEALTH						1
2	3	4	5 9:20~9:50 ストレッチ30	6 15:00~15:50 お尻を鍛える	7	8 予約制 9:40~10:30 筋膜リリース
	14:00~14:50 ピラティス					
9	10	11	12 9:00~9:50 ストレッチ50 腰痛予防編 14:00~14:50 かんたん エアロビクス	13 10:00~10:50 リンパトーン ストレッチ 15:00~15:50 姿勢改善術	14 14:00~14:50 呼吸筋ストレッチ	15 9:40~10:30 ストレッチ30 & プッシュアップ 14:30~15:20 太極舞
		夏のスペシャルな 10日間! →→→				
16	17	18	19 9:00~9:50 ストレッチ30 & プランク	20 10:00~10:50 アロマバンド ストレッチ 15:00~15:50 お尻を鍛える	21 14:00~14:50 ストレッチ30 & スクワット	22 9:15~10:30 フラALOHAダンス スペシャル 14:30~15:20 筋膜リリース 中級編
	14:00~14:50 脂肪燃焼トレーニング	14:00~14:50 椅子バレエ		NEW		
23	24	25	26 9:20~9:50 ストレッチ30	27 15:00~15:50 姿勢改善術	28 14:00~14:50 コンチネンスケア	29 予約制 14:30~15:20 ヨガ
30	31					



夏のスペシャルな10日間

8/12(水)~8/22(土)

8/16(日)を除く

新プログラム！

- ・椅子バレエ
- ・アロマバンドストレッチ

特別プログラム！

- ・フラALOHAダンススペシャル
- ・筋膜リリース 中級編
- ・かんたんエアロビクス など

参加特典！

ポイントくじに毎回チャレンジ！
当たり券・・・1ポイントGET
はずれ券・・・3枚で1ポイントGET

*ウェルネスプログラムポイント(通年実施)
550円利用券=1ポイント
10ポイント貯まると550円サービス券を1枚プレゼント