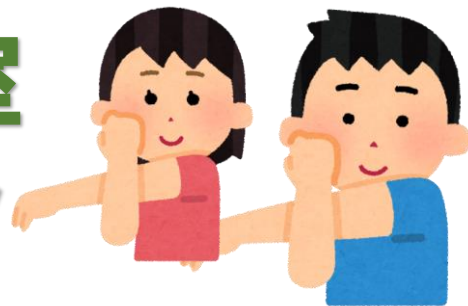


東砂SCTトレーニング室

ゴールデンウィーク



スペシャルレッスン

4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
整理券 10:00~10:20 ストレッチ エクササイズ 定員12名	整理券 10:00~10:20 ストレッチ エクササイズ 定員12名	整理券 10:00~10:25 練功&ストレッチ 定員12名	整理券 10:00~10:20 ストレッチ エクササイズ 定員12名	整理券 10:00~10:20 ストレッチ エクササイズ 定員12名
整理券 10:30~10:50 頭の体操ステップ 定員12名	整理券 10:30~10:55 かんたん リズム体操 定員12名	整理券 10:30~10:50 筋膜リリース 定員12名	整理券 10:30~10:50 姿勢バランス改善 定員12名	整理券 10:30~10:55 おまかせ エクササイズ 定員12名
整理券 14:00~14:20 ストレッチ エクササイズ 定員12名	整理券 14:00~14:20 ストレッチ エクササイズ 定員12名	整理券 14:00~14:20 ストレッチ エクササイズ 定員12名	整理券 14:00~14:25 練功&ストレッチ 定員12名	整理券 14:00~14:20 ストレッチ エクササイズ 定員12名
整理券 14:30~14:50 おまかせ エクササイズ 定員12名	整理券 14:30~14:50 体幹エクササイズ 定員12名	整理券 14:30~14:50 筋トレシェイプ 定員12名	整理券 14:30~14:50 ストレッチボール 定員12名	整理券 14:30~14:50 頭の体操ステップ 定員12名
3F 19:00~19:20 ストレッチボール		3F 19:00~19:20 かんたんリズム体操		3F 18:00~18:45 はじめてヨガ

- ・整理券は開始1時間前からトレーニング室で配布します。定員になり次第受付を締め切ります。
 - ・1回目の整理券をお持ちの方は、2回目のエクササイズは開始10分前からになります。
- 整理券を持っていない方が優先になりますので、ご了承ください。