



## 2022. 10月~

月	火	水	木	金	土	日
↓不定期開催 呉二河プール多目的広場 <b>Field Fit</b> 19:10~19:45 <b>Field FUT</b> 19:45~20:45 定員30/25名		武澤塾スタジオ 幸齢者 体操倶楽部 10:00~11:10			みかづき お灸教室 11:15~12:15 *月1回開催 <b>予約制</b>	定休日
		幸齢者 体操倶楽部 11:30~12:40			ストレッチポール &タイカン 19:00~19:50 武澤塾スタジオ	
		幸齢者 体操倶楽部 13:10~14:20			タイカン塾 20:00~20:55	
		武澤塾スタジオ ストレッチポール &タイカン 19:45~20:45				

幸齢者体操倶楽部  
残席僅か

時間変更

\*祝日は原則として休講となります

担当者の色

オオツカ

みき

\*お灸教室は2日前までにご予約ください  
080-3877-3955

### 内容のご紹介と強度の目安

幸齢者体操倶楽部  
★

幸せな歳の重ね方をしたい方、年齢問わずご参加いただけます  
いつまでも元気に動ける身体を目指しましょう！

ストレッチポール&タイカン  
★★

主にストレッチポールを使った姿勢改善と  
いわゆる体幹トレーニングのクラスです

タイカン塾  
★★★

体幹トレーニングのレベルアップクラスです  
いろんな動きを加えてより安定性や可動性を高めます

Field Fit  
★★

屋外で気持ちよく動きましょう！外でできる体幹トレーニングや  
ウォーミングアップなど、楽しく汗をかきましょう！

Field FUT  
★★★

フットボールをより安全に楽しむために、  
身体づくり・身体の使い方の視点からトレーニングを行いましょう！

### 予約のお願い

<https://reserva.be/studioo2>

急な参加(ドロップ)も可能ですが、定員もありますので予約サイトからのご予約をお願いいたします。  
\*3か月会員様は予約不要ですが、お休みされる場合は空き枠を増やして  
より多くの方にご参加いただけますよう、お早めにご連絡ください。



ご連絡は 090-4896-5004