カラダカエル教室プログラム

2023．4月～

月	火	水	木	金	土	日
幸齢者体操倶楽部 残席僅か 予約制 みかづき お灸教室 19:30～20:30 ＊月1回開催		武澤塾スタジオ 幸齢者 体操倶楽部 10:00～11:10 幸齢者 体操倶楽部 11:30～12:40 幸齢者 体操倶楽部 13:10～14:20 武澤塾スタジオ ストレッチポール &タイカン 19:45～20:45	時間変更		みかづき お灸教室 11:15～12:15 ＊月1回開催 予約制 ストレッチポール &タイカン 18:30～19:30 武澤塾スタジオ タイカン塾 19:45～20:45	定休日

＊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

お灸教室	毎月テーマを変えて、自分でもできるお灸を勉強してみませんか？ お灸のお土産付きです
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

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