



月	火	水	木	金	土	日
<p>月・火・木・金曜日と土曜日(夕方まで)はカラダカエルSpacO2での個人・ペアセッションが受けられます(要予約)月会員の方は月1回目は1,000円引きで受けられます</p>		<p>幸齢者 体操倶楽部 10:00~11:10</p>				<p>定休日</p>
		<p>幸齢者 体操倶楽部 11:30~12:40</p>				
		<p>幸齢者 体操倶楽部 13:10~14:20</p>				
		<p>ストレッチポール &タイカン 18:30~19:30</p>			<p>ストレッチポール &タイカン 18:30~19:30</p>	
		<p>タイカン塾 19:45~20:45</p>			<p>タイカン塾 19:45~20:45</p>	

* 祝日は原則として休講となります

担当者の色

オオツカ

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
ENCOMPASSができる時もあります



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。

* 2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