

# 10月14日（月）

## 体育の日特別レッスン

食欲の秋、運動の秋・・・体育の日特別レッスンを開催いたします。  
今回も、たくさんの方が参加できるプログラムをご用意しました。  
是非ご参加ください！

### 午前の部

10：20～10：40	ステップサーキットトレーニング	（定員 6 名）	米野
11：00～11：20	ストレッチ&セラバンド	（定員 8 名）	山田
11：40～12：00	ボールトレーニング	（定員 8 名）	米野

### 午後の部

13：00～13：20	コンディショニングストレッチ	（定員 8 名）	田代
13：40～14：00	ポールでほぐそう	（定員 8 名）	山田
14：20～14：40	上肢・体幹トレーニング	（定員 8 名）	田代

#### 《お願い》

当日、参加者名簿にご記名をお願いします。複数のレッスンをご希望の方は、  
レッスン終了後に、次のレッスンのご記名をお願い致します。  
詳細はスタッフにお問い合わせください。

### お友達やご家族とご一緒に参加できます！

- 会員以外の方も参加が出来ます。参加料金¥1.100
  - ・午前の部（10：00 からチェックイン 13：00 までにチェックアウト） 先着 2 名
  - ・午後の部（12：30 からチェックイン 15：30 までにチェックアウト） 先着 2 名
- 先着順となりますので、フィットネス受付に参加者のお名前と連絡先を前日までに、お申し出下さい。
- 時間内はマシンなどは自由にご利用できますが、トレーナーの個人指導は致しません。ご了承ください。