

# 7月練習会（体幹&ストレッチ）要項

## 日程表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝・昼							
夜			20:00-21:00 会議室2				
	8	9	10	11	12	13	14
朝・昼							
夜							
	15	16	17	18	19	20	21
朝・昼							
夜			20:00-21:00 会議室2				
	22	23	24	25	26	27	28
朝・昼							
夜			20:00-21:00 会議室3				
	29	30	31				
朝・昼							
夜			20:00-21:00 会議室2				
朝・昼							
夜							

**参加費** 1回 1,200円

**持ち物** 動きやすい服装、タオル、飲み物  
トレーニング道具等はこちらをご用意いたします。

**レッスン内容** ストレッチ・体幹トレーニングどちらも行います。  
体幹トレーニングにつきましては基礎的なことを行いますので日常的に行っていない方にもご参加いただけます。  
普段日常的に行っている方など余裕のある方には別途特別メニューをご用意いたします。

**その他** 参加希望の方はLINE公式アカウントより参加の可否をご記入ください。  
開催場所・トレーニング道具の関係上、参加人数を制限させていただく場合がございます。予めご了承ください。  
その他ご不明な点、ご要望等ございましたらご連絡ください。