

毎月20日から来月分お申し込み開始!

300円で気軽に参加!

都合の良い日だけ!

# ワンタイム

## エクササイズ

会場：ミーティング室

## 爽快体操

音楽に合わせて、手足を同時に動かしながら  
初心者向けの有酸素運動をします。

8・9月 月曜日 / 11:10~11:40

開催日：8月 5日・12日・19日・26日  
9月 2日・9日・23日・30日

8・9月 木曜日 / 12:40~13:10

開催日：8月 8日・15日・22日・29日  
9月 5日・12日・26日

## コア(体幹)トレーニング

バランスボールを使いながら体の中心部「体幹(コア)」を鍛え、  
上半身のバランスを整えます。

8・9月 木曜日 / 13:20~13:50

開催日：8月 8日・15日・22日・29日  
9月 5日・12日