

毎月20日から来月分お申し込み開始!

都合の良い日だけ!

300円で気軽に参加!

# 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。

**4・5月 月曜日 / 11:10~11:40**

開催日: 4月 1日・8日・15日・22日  
5月 6日・13日・20日・27日

**4・5月 木曜日 / 12:40~13:10**

開催日: 4月 4日・11日・18日・25日  
5月 9日・16日・23日・30日

## コア(体幹)トレーニング

全ての動作の土台となる体の中心部「体幹(コア)」を鍛え、  
上半身のバランスを鍛えます。

**4・5月 木曜日 / 13:20~13:50**

開催日: 4月 4日・11日・18日・25日  
5月 9日・16日・23日・30日