

# スタジオプログラムスケジュール表

7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10								10
11	肩こり改善教室 11:00~11:45	シェイプボディ 11:00~11:45		骨盤エクササイズ 11:00~11:45				11
12		新プログラム!			腰痛改善教室 12:00~12:45		肩こり改善教室 12:00~12:45	12
13	骨盤エクササイズ 13:00~13:45	フットビューティー 13:00~13:45	骨盤矯正教室 13:00~13:45			骨盤エクササイズ 13:00~13:45		13
14				シェイプボディ 14:00~14:45			骨盤矯正教室 14:00~14:45	14
15						シェイプボディ 15:00~15:45		15
16							骨盤エクササイズ 16:00~16:45	16
17								17
18								18
19	新プログラム! フットビューティー 19:15~20:00	骨盤エクササイズ 19:15~20:00		肩こり改善教室 19:15~20:00				19
20			シェイプボディ 20:00~20:45		骨盤エクササイズ 20:00~20:45			20

各教室定員14名となります。  
健康教室は完全予約制です。  
動きやすい服装でご参加下さい。  
館内に更衣スペースはございません。  
タオルをお持ち下さい。  
祝日の19時以降の教室は中止となります。



〒642-0031  
海南市築地1-1スーパーセンターオークワ海南店2F  
TEL 073-484-3790