

メディカルフィットネスLa・La

教室案内

2017年8月

	月	火	水	木	金	土
午前	ホリスティック ヨガ ① 10:30～ 11:15	第1・3・5週 モナリザ エクササイズ 10:30～ 11:00	腰痛予防体操 10:30～ 11:00	セーフティ ウォーキング 10:30～ 11:15		
	ホリスティック ヨガ ② 11:30～ 12:15		やさしい エアロビクス 11:15～ 12:00			
午後		太極拳 前半 13:30～ 14:15	ゆるル～ン 呼吸 ① 13:30～ 14:15	モナリザ エクササイズ 13:45～ 14:15	バランスボール 14:00～ 14:30	やさしい エアロビクス 13:30～ 14:15
	沖縄 親子空手道 教室 17:00～ 18:00	太極拳 後半 14:30～ 15:15	ゆるル～ン 呼吸 ② 14:30～ 15:15	コンディショニング (※ 月2回程度) 14:30～ 15:15	シェイプアップ 14:45～ 15:15	コンディショニング (※ 月2回程度) 14:30～ 15:15

※ La・Laスタッフによる教室

外部講師による教室

※ コンディショニング開催日

8月3日(木)・12日(土) / 9月16日(土)

14:30～15:15 料金:514/回

※ ホリスティックヨガ・太極拳・ゆるル～ン呼吸は3ヶ月前納制となっております。
La・La会員は、教室の料金も月会費に含まれています。

詳しくは、La・Laまでお問い合わせください。TEL 019-635-1339