

運動を身近に！！

ちよっトレ+

毎週火曜日

17:00～18:00

¥2,200/回

ご予約・問い合わせは
こちら！

お電話でも可能です！
TEL:048-423-8625



しっかり運動したい方に
オススメ。

いい汗かきます！
終わった後の筋肉痛が
たまらない！！

新コース！！

健幸ストレッチ

毎週水曜日

10:00～11:00

¥2,200/回

ご予約・問い合わせは
こちら！

お電話でも可能です！
TEL:048-423-8625



健康に幸せになろう！
がコンセプト。
運動不足には
まずストレッチから！

理想のフォーメーション

ストレッチ & ちよっトレ

毎週金曜日

13:30～14:30

¥2,200/回

ご予約・問い合わせは
こちら！

お電話でも可能です！
TEL:048-423-8625



スキマ時間で
サクッと運動！
ストレッチ後の運動
だから体がぽかぽかに。

簡単な運動から始めよう！

ストレッチ & エクササイズ

毎週土曜日(11日のみお休み)

10:00～11:00

¥2,200/回

ご予約・問い合わせは
こちら！

お電話でも可能です！
TEL:048-423-8625



運動始めにピッタリ。
休日の朝から身体を
スッキリさせよう！！

新コース！！

オールフリー

毎週日曜日(12日,26日お休み)

10:00～11:00

¥2,200/回

ご予約・問い合わせは
こちら！

お電話でも可能です！
TEL:048-423-8625



一人一人にあった
エクササイズと
ストレッチを提案
させていただきます！