

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:048-475-3309



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:048-475-3309



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(14日,28日お休み)

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:048-475-3309



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

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:048-475-3309



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(30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:048-475-3309



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！