

会員各位

令和5年12月21日

メディカルフィットネス CORE

## 教室変更について

会員の皆様におかれましては、日頃弊社施設をご利用いただき誠にありがとうございます。  
担当スタッフの変更により、1月の教室スケジュールに一部変更がございます。  
会員の皆様には、内容等ご確認の上ご参加いただきますよう、宜しくお願い致します。

### 内容

(月)10:00～ スローコア(滝原)→(川村みゆき)

11:00～ 小ボールでコンディショニング(滝原) →(川村みゆき)

(木)10:00～ 脳活&リズム体操(石田)→トータルストレッチ(長谷川)

11:00～ 腸活ヨガ(石田)→ストレッチポール(第1・3川村/第2・4川村みゆき)

18:00～ 静動ヨガ/ストレッチ→ 静動ヨガ(加山)

その他、都合により変更・代行になる変更になる場合があります。 入口掲示板・ホームページをご覧の上  
ご参加頂きますよう宜しくお願い致します。

教室参加においては、ご自身の目的や体力に合わせてご参加頂き、健康管理に留意して健康づくりに励  
んでいただきたいと思っております。

以上