



# 11/3(水・祝)

## スタジオスケジュール

時間外利用無料！どなたでもご参加できます！

内 容	時 間	場 所	定 員	担 当
トレーニング40	13:00~13:40	5Fスタジオ	25名	沼 野

マットの上で腹筋,背筋,足の運動を行います、どなたでも行える簡単な運動です。

コアローラー40	14:00~14:40	5Fスタジオ	25名	沼 野
----------	-------------	--------	-----	-----

コアローラーを使って全身をほぐします、体のケアをしていきましょう。

10月22日(金)より申込開始

【WEB】 10月22日(金) 8:00~  
(TAC専用バナーよりログイン)TACHP » <https://tac-net.info/>

【窓口】 10月22日(金) 9:30~

【電話】 10月22日(金) 13:00



※申し込み後のキャンセルは必ずフロントまでご連絡ください。キャンセル待ちの方もおりますのでご協力ください。

〒164-0001 東京都中野区中野2-14-16 TEL 03-3384-2131(代)/フリーダイヤル0120-846-045