

無料

予約不要



# プチレッスンのご案内



プチレッスンとは

無料！予約不要！約15分間！  
サービスの一環として無料でレッスンが受けられます

プチレッスンを  
受講すると…

ストレッチやセルフケアを知ること  
で心もカラダも健康に  
ケガ防止にも繋がり毎日を楽しく  
過ごすことができます

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
11:00 ～11:15	セルフケア レッスン	柔軟 ストレッチ	姿勢改善 ストレッチ	休 講 日	柔軟 ストレッチ	セルフケア レッスン	休 講 日
	⋮	⋮	⋮		⋮	⋮	
14:00 ～14:15	かんたん ストレッチ	かんたん ストレッチ	かんたん ストレッチ		かんたん ストレッチ	⋮	
14:30 ～14:45	脳トレ ストレッチ	脳トレ ストレッチ	脳トレ ストレッチ		脳トレ ストレッチ	かんたん ストレッチ	
15:00 ～15:15	かんたん ストレッチ	かんたん ストレッチ	かんたん ストレッチ		かんたん ストレッチ	⋮	

※ 現場の状況により実施時間が前後することがございます。また、担当者不在により内容が急遽変更することがございます予めご了承ください