

産後エクササイズ カレンダー 2021年 4月～ 6月

4 2021 APRIL							5 MAY							6 JUNE						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3							1			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

 は、筋力UPクラスの開講日となります。
 は、産後ケアクラスの開講日となります。

《予約について》

- ・希望レッスンの**2週間前**からのご予約が可能です。
- ・受付は、予約制となります。お電話または、Iフロントにてご予約ください。
- ・コロナウイルス感染症予防の為、現在、**定員は15名程度**とさせていただきます。
- ・**予約をキャンセルされる場合は、お手数ですが予め必ずエスポまでご連絡ください。**

《当日の受付時間》

- ・レッスン開始時刻の30分前から開始とさせていただきます。

《回数券》

1回/550円 12回分/5,500円 ☆12回分の回数券がお得です！

<LINE@のご登録について>

カレンダー・レッスン日の変更・急な休講・イベント情報などLINEにてお知らせいたします。ご登録をお願いいたします。

LINE@お友だち追加手順 ID @lmx1447w

Step 1 LINEを起動
 Step 2 「その他」画面から
Step 3 友だち追加を選択
Step 4 QRコード or ID/電話番号を選択

※登録にはスマートフォンにLINEのダウンロードが必要です。 QRコードはこちら→



遠鉄スポーツクラブ・エスポ

〒430-0903 浜松市中区助信町51-5
TEL (053)462-4430