

産後エクササイズ カレンダー 2021年7月～9月

| 7 JULY | | | | | | | 8 AUGUST | | | | | | | 9 SEPTEMBER | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

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

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

ID @lmx1447w

QRコードはこちら→

※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。



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