

産後エクササイズ カレンダー 2021年 10月

10 OCTOBER	11 NOVEMBER	12 DECEMBER
日 月 火 水 木 金 土		
3 4 5 6 7 8 9	一時休講	一時休講
10 11 12 13 14 15 16		
17 18 19 20 21 22 23		
24 25 26 27 28 29 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》

11月～一時休講とさせていただきます。販売は中止させていただきます。

<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