

春の

# グリスポフェス

**フロア**  
**(研修室)**

時間	教室名	担当	定員
9:00~ 9:50	ダンベル+自重筋トレ	竹内	20名
10:00~ 10:50	ウェーブストレッチ	竹内	20名
11:00~ 11:50			
12:00~ 12:50	ストレッチポール	川畑	20名
13:00~ 13:50	やせるダンス	竹内	30名
14:00~ 14:50	肩甲骨・股関節の ストレッチ	松田	30名
15:00~ 15:50			
16:00~ 16:50	キッズ マット運動&跳び箱	倉持 松田	20名
17:00~ 17:50	ジュニア マット運動&跳び箱	倉持 松田	20名
18:00~ 18:50			
19:00~ 19:50	サーキットトレーニング	倉持	20名
20:00~ 20:50	コアメイキング	倉持	20名

**3/29(水)**

**参加費**

**大人:1,100円**

**子供:1,230円**