

# □ 12月コーススケジュールのお知らせ ○

12月のコーススケジュールについてご案内します。  
下記の通りコースを実施いたしますので、  
レギュラー会員様はお間違えのないようご注意願います。

## ○○コモK.O 河内長野店

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 コース お休み
4 コース お休み	5 ヨガ HIITヒット コースお休み	6	7	8	9	10 コース お休み
11 コース お休み	12 ヨガ HIITヒット コースお休み	13	14	15	16	17 コース お休み
18 コース お休み	19 ヨガ HIITヒット コースお休み	20	21	22	23	24 コース お休み
25 コース お休み	26 ヨガ HIITヒット コースお休み	27 測定	28 測定	29 コース お休み	30 コース お休み	31 コース お休み

※マシンエリアは24時間フリー利用いただけます。  
ご不明な点がございましたら、遠慮なくお近くの  
スタッフまでお声かけ下さい。

～身体と心を健康に！毎日を元気に過ごすためのヨガ～

# リフレッシュヨガ

## 12月のレッスンプログラム

	初級 9:30～10:30	中級 18:30～19:30
12/ 5	ピラティス 腰痛予防・改善	
12/ 12	リフレッシュヨガ 冬バテ防止 (大きく体を動かし冬の様々な不調予防)	
12/ 19	イスヨガ 1年頑張った体に至福のストレッチ	
12/ 26	ストレッチヨガ 腸活ヨガで免疫機能アップ！	