

ワンコインレッスン

500

★ レッスンに参加をしたことがない方、これから始めたい方！！

★ 都度利用料はかかりません。 ※別途トレーニングルームご利用の場合を除きます。

★ 初回講習会の受講がなくてもOK！！



日程	曜日	レッスン名	時間	定員	参加費（税込）
11月29日	金	ステップ入門	15:30~16:30	18	500円 場所 2階 スタジオ
12月16日	月	チェアバレトン & ストレッチ	16:00~17:00	22	
12月25日	水	エアロビクス入門	15:45~16:45	22	

ステップ入門

ステップ台の上り下りをするエクササイズです。音楽に合わせて楽しみながら行います。

足腰の強化が期待できます。
室内用運動靴をご用意下さい。

チェアバレトン&ストレッチ

椅子に座って行うエクササイズです。運動が苦手でも膝が痛くても体力に自信がなくても大丈夫。体幹トレーニングになります。

裸足で行います。

エアロビクス入門

音楽に合わせて楽しく汗を流せる運動です。減量効果、脳トレ効果が期待できます。基本のステップから始めてみませんか。

室内用運動靴をご用意下さい。

ご参加方法

2階トレーニング室受付にてご予約承ります。 また、電話での予約も受け付けております。

ご案内

- レッスン参加の10分前からご入場いただけます。
- 万一体調が優れない場合は、スタッフへご相談ください。
- レッスンをキャンセルされる場合は必ず施設までご連絡をお願いいたします。
- レッスン参加費は当日のレッスン前にお支払いください。 ※現金のみの取り扱いとなります。
- 1月以降も開講の予定しています。