

# ワンコインレッスン 1月

★ はじめてレッスンに参加する方、あなたのスタジオデビューに！

★ 都度利用料なしでお気軽・お試しレッスン！

★ 初回講習会の受講がなくてもOK！！

500

日程	曜日	レッスン名	時間	定員	参加費（税込）
1/12	日	ステップ 入門	13:00～13:45	18 スタジオ	500円
1/23	木	ちょいトレ & ストレッチ	15:15～16:00	22 スタジオ	
1/30	木	エアロビクス 入門	19:30～20:15	8 小スタジオ	

## ステップ入門

ステップ台を上り下りするエクササイズです。  
音楽に合わせて楽しみながら足腰の強化ができます。  
室内シューズをご用意ください。

## ちょいトレ & ストレッチ

イスとマットを使ってマイペースでできる筋力トレーニングを行います。

生活に必要な基礎となる筋力を鍛えます。

## エアロビクス入門

楽しく汗を流して減量効果！！脳トレ効果も期待できます！！  
はじめの方も久し振りの方も大歓迎です。

室内シューズをご用意ください

### ご参加方法)

- ・ 2階トレーニングルーム受付までお申し込みください。（電話予約可）
- ・ 事前に必ずご予約をお願い致します。

### ご案内)

- ・ レッスンご参加の10分前からご入場頂けます。
- ・ 体調がすぐれない場合はご参加をお控え頂きますようお願い致します。

