

ワンコインレッスン 2月

- ★ はじめてレッスンに参加する方にもおススメです！
- ★ 都度利用料なしでお気軽にご参加いただけます！
- ★ 初回講習会の受講がなくてもOK！

500円

日程	曜日	レッスン名	担当	時間	場所	定員	参加費(税込)
12日	水	ステップ入門	和知	12:30-13:15	小スタジオ	8	500円
19日	水	素敵な笑顔をGET! 美顔トレーニング	養父	12:30-12:50	大スタジオ	10	
26日	水	ステップ入門	和知	12:30-13:15	小スタジオ	8	

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。
脂肪燃焼やストレス発散にも効果的で、
初めて有酸素運動をする方、
初めてステップ台を使う動きに
チャレンジする方にお勧めです！



和知 まゆら

素敵な笑顔をGET! 美顔トレーニング

コロナ禍以降、マスクをつける機会が増えた影響で
お顔のシワやほうれい線が気になっていませんか？
お顔には、たくさんの筋肉があります。
それらを刺激することで、改善が期待できます。
お顔のトレーニングを継続することで、
「素敵な笑顔」をGETしましょう♪

とびきりの笑顔をGETしましょう♪

◇ご参加方法

- ・ 2月1日(土)～申し込み開始
- ・ 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。
- ・ 運動できる服装と室内シューズをお持ちください。

◇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。
- ・ 参加費は当日のレッスン前までにお支払いください。(現金のみの取り扱いとさせていただきます。)



養父 秀彬