

3月のワンコインレッスン

- ★ 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)
13日	木	ちよいトレ&ストレッチ	和知	15:15~16:00	大スタジオ	10	500円
26日	水	美顔トレーニング ~目元パッチリ~	養父	12:30-12:50	大スタジオ	12	
29日	土	コアクロス15	養父	16:00-16:15	大スタジオ	12	

美顔トレーニング

先月に引き続き、【美顔】トレーニング開催します。今回は、目元がパッチリし、視界も明るくなる様な、トレーニングを実施します。アタタの素敵な笑顔が、ももっと素敵に☆彡お申し込みはお早めに！

ちよいトレ & 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とストレッチを行います。生活に必要な基礎となる筋力を鍛えます。

コアクロス

チューブや、軽い重りを使い【体幹】を鍛えます。一人ずつフォームをしっかりチェックするので効果的！初めての方も安心して参加できます。気楽に参加して、良い姿勢、引き締まったおなかをGETしましょう！

アナタの為になる！間違いない！

◇ご参加方法

- ・ 3月6日(木)~申し込み開始
- ・ 2階トレーニングルーム受付にて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。)



和知 まゆら

養父 秀彬