

5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）
20日	水	メガダンス30	和知	12:30-13:00	スタジオ	10	500円/各
25日	日	美顔トレーニング ～目元パッチリ編～	養父	11:50-12:10	スタジオ	12	
31日	土	江波戸ストレッチ	江波戸	19:10～19:40	体力 測定室	6	

メガダンス30

コース型教室として大人気の
【メガダンス】を気軽に試し
てみませんか？
世界中のあらゆるジャンルの
ダンスを楽しめます！
一度やったらハマること間違
いなし☆
SHALL WE DANCE？

美顔トレーニング ～目元パッチリ編～

お待たせしました、
久しぶりに【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
トレーニングを実施します。
アタタの素敵な笑顔が、
も～っと素敵に☆彡
お申し込みはお早めに！

江波戸ストレッチ

江波戸インストラクターの
江波戸インストラクターによる、
江波戸ストレッチ！
江波戸づくりの濃密な時間を
過ごしましょう♪
トレーニング後の疲労軽減・
リラックスをお届けします！
みんな集合！！

◇ご参加方法

- ・ 5月3日（土）～申込開始
- ・ 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ください。（現金のみの取り扱いとさせていただきます。）