

6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！
- ★ 施設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）
24日	火	レスミルスシェイプス	内山	16:20-17:00	体力測定室	7	500円/各
24日	火	メガダンス30	和知	19:30-20:00	体力測定室	6	
29日	日	レスミルスシェイプス	養父	14:10-14:50	体力測定室	7	

レスミルスシェイプス

レスミルスプログラムに新たな仲間が登場！！
 その名も、【レスミルスシェイプス】ピラティス・バレエ・パワーヨガの動きを取り入れた、【日本新上陸！】のローインパクトトレーニング。
 トレーニング初心者～上級者まで、自分のレベルに合わせて楽しく行えます。
 腹筋・背筋・お尻など、気になる部分に徹底的に、そして効果的にアプローチします☆彡 このチャンスを逃すなんてもったいない！！
 内山と養父があなたのカラダを全力サポートします☆
 一人じゃ続かない・筋力トレーニングが嫌い・・・
 ぜーんぶお任せください！
 裸足、靴下・靴とお好きなやり方を選べます。
 音楽も気にせず、自分のペースで、自分のカラダと向き合しましょう。
 参加したあなたの未来は明るいこと間違いなし☆☆彡

LES MILLS
Shapes

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？

◇ご参加方法

- ・ 6月12日（木）～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。）