

10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（税込）

日程	曜日	レッスン名	担当	時間	場所	定員	参加費（税込）
19日	日	腸活腹筋トレーニング&カーディオクロス	養父	11:45-12:15	体力測定室	6	500円/各
26日	日	コアクロス30	養父	11:45-12:15	体力測定室	8	

腸活腹筋トレーニング&カーディオクロス

【腸活腹筋トレーニング】

皆さん、腸の調子はいかがですか？

腸の動きを活性化する簡単な体操を

することで、宿便改善や、胃腸の調子改善が見込めます！

腸を、超、調子よくしましょう☆

【カーディオクロス】は、誰でも簡単にできる、有酸素運動です。

動く時間も少ないので安心です。

動きたい人も汗をかける様にご案内します！みんなで楽しく、

ぽかぽかと温まりましょう☆彡

コアクロス30

体幹を鍛える【コアクロス】☆彡

周りを気にせず、自分の動きに集中してお腹周り、骨盤周りをトレーニングできます。

姿勢が良くなると人生が変わります。

正しい姿勢に必要な運動を学ぶ機会におひとついかがでしょうか？

養父（ようふ）が、親切丁寧にゴールへと導きます！大船に乗ったつもりでお任せください！

※大船です、お間違いないように！（^▽^）/

◇ご参加方法

- ・ 10月12日（日）～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いください。（現金のみの取り扱いとさせていただきます。）
- ・ キャンセルの場合は事前にご連絡お願い致します。