

11月のワンコインレッスン



11月のワンコインレッスンは盛沢山♪

ストレッチなどの癒し系でカラダを整え、トレーニング系でカラダを作り、

有酸素系で楽しく脂肪燃焼しましょう！

どなたでも楽しく参加できる内容ですので、お気軽にお申し込みください☆

日程	曜日	レッスン名	ジャンル	靴の有無	担当	時間	場所	定員	参加費 / 各回
15日	土	江波戸ストレッチ	癒し	なし	江波戸	19:10～19:40	体力測定室	8	500円 (税込)
16日	日	ストレッチボール	癒し	なし	養父	11:45-12:15	体力測定室	6	
22日	土	レズミルズシェイプス 体験会	トレーニング	どちらでも可	内山	14:00-14:45	スタジオ	15	
22日	土	ボディコンバットデック	有酸素		内山	17:00-17:30	体力測定室	8	
23日	日	温活ストレッチ	癒し	なし	養父	11:45-12:15	体力測定室	8	
27日	木	エアロビクス入門	有酸素		和知	19:45-20:15	体力測定室	6	
30日	日	コアクロス30	トレーニング		養父	11:45-12:15	体力測定室	8	



◇ご参加方法

- ・ 11月11日（火）～2階トレーニングルーム受付にて申込開始（電話予約可）
- ・ 事前に必ずご予約をお願い致します。

◇ご案内

- ・ レッスンご参加の10分前から受け付け順でご入場頂けます。
- ・ 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2階トレーニングルーム受付でお支払いください。
(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をお願い致します。