

# 1月のワンコインレッスン



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、  
ボディアタックのテクニックを勉強し、楽しく脂肪燃焼しましよう！  
どなたでも楽しく参加できるので、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
18日	日	ボディアタックテクニック	勉強		養父	11:45-12:15	スタジオ	20	500円 (税込)
24日	土	ストレッチポール	癒し	なし	内山	13:30-14:00	スタジオ	20	
24日	土	ウェーブリングストレッチ	癒し	なし	内山	14:15-14:45	スタジオ	20	
25日	日	コアクロス30	トレーニング		養父	11:45-12:15	スタジオ	20	

## ウェーブリングストレッチ

人間工学に基づき開発されたリングを使って、  
今までにない【筋肉のほぐし】と【ストレッチ】を行います。  
からだの各部位にフィットするつくりとなっているので、どなたでも【簡単に】  
効果を体感することができます。  
首・背中・骨盤・足の裏などにアプローチします。  
慢性的な姿勢不良・体調不良などでお悩みの方、【大チャンス】ですよっ☆彌☆彌

### ◆ご参加方法

- 1月11日（日）～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分前から受付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にお願い致します。
- 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ください。  
(現金のみの取り扱いとさせて頂きます。)
- キャンセルの場合は事前にご連絡お願い致します。