

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ょう！
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	ストレッチボール	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・足の裏などにアフローチします。
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☆彡☆彡

◇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お願い致します。