

11/23

(祝)

# 参加者大募集!

## 「ジム夏」秋季キャンプ開催!

ボディメイク  
～自分チェック～

9:30～10:30

全身の筋肉を動かして、弱い筋肉探し!

満員御礼! 料金1,000円



ボディメイク  
～お尻シェイプ～

11:00～11:40

ボール・チューブを使い、お尻キュツ!

申込受付中! 料金200円



腹筋祭り ver. 4

12:00～12:40

ボール・チューブでお腹の脂肪攻撃!

申込受付中! 料金200円



ダンベルサーキット

14:00～14:40

かなり燃えます!

申込受付中! 料金200円



お顔の筋トレ&  
フレックスストレッチ

15:20～16:00

座りながら、お顔のトレーニング! ※鏡を持参して下さい。

申込受付中! 料金200円



足スッキリ!  
アロマdeローラー

16:20～17:00

アロマの中で足のセルフマッサージとローラーリラックス!

申込受付中! 料金200円



11月4日10:00現在の申込状況です。

お申込みは先着順で、定員になり次第締め切りと致します。

予めご了承ください。

<申込方法>

○フロントにて直接来て頂いてお申込みとなります。※電話でのお申込みはできません。

○券売機にて専用のチケットをご購入頂き、専用の台帳に記入して頂きます。

○お申込み完了後専用の整理券をお配り致します。必ず当日そちらをご持参下さい。

○複数参加も可能です。

○都度利用者様は別途施設利用料(400円又は600円)が必要です。