

年末特別レッスン

12月23日(土・祝)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30		ピラティス	9:30
10:00	リズムマスター入門 木谷 10:00~10:30	光明	10:00
10:30		9:30~10:30	10:30
11:00	フィットネスディスコ 木谷	バレトン	11:00
11:30	10:45~11:45	光明	11:30
12:00		10:45~11:45	12:00
12:30	HOUSE 安部	カーディオボクシング	12:30
13:00	12:00~13:00	BRAFT 伊藤	13:00
13:30		12:00~12:45	13:30
14:00		ボディメイク筋トレ	14:00
14:30		ジム夏	14:30
15:00	【定期教室体験レッスン】 初めてのクラシックバレエ アユミ 14:45~15:45	13:00~14:00	15:00
15:30		サーキットトレーニング スタッフ 14:15~14:45	15:30
16:00		アロマdeローラー スタッフ 15:00~15:30	16:00
16:30		ベーシックヨーガ	16:30
17:00		アユミ	17:00
		16:00~17:00	

【コース型教室体験レッスン】

初めてのクラシックバレエ

時間: 14:45~15:45

料金: 900円

※施設利用料込

定員: 20名

※事前申し込み可能。

普段は、3ヶ月1クールの
レッスンを体験するチャンス!
この機会にご参加ください!

ジム夏レッスン

ボディメイク筋トレ

時間: 13:00~14:00

今月もジム夏に頑張っ
てもらいます!
今年の貯めた脂肪を
消費しましょう!

各スタジオ10分前から入場可能です。整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

営業時間: 8:30~22:30 ジム・スタジオ: 9:00~22:00

TEL: 042-662-4880

- ...女性インストラクター
- ...男性インストラクター
- ...イベントレッスン
- ...スタッフレッスン



- ...有料プログラム
- ...初心者向のレッスンです。
- ...レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。