

冬のNEWイベント！【フリースタイルレッスン♪】

1月スタート参加者募集中！

1月15日(金)午前9時から先着順に受付中！



完コピダンス&シェイプ

※幼児一時預かりあり

対象：高校生相当以上のかた

流行りの曲で楽しみながら
完コピダンスしましょう。
ダンスでシェイプアップ！



身体メンテ&ヨーガ

対象：高校生相当以上のかた

全身のメンテナンスを行います。
最後はヨーガで心身共に
リラックスマしょう。

開催日時	定員	登録型	フリー型
1月21日～3月25日 毎週木曜日 10:00～11:00 ※2月11日、3月4日は休み	16名	4400円/8回 (550円/1回) ※前日までに申し込み	770円/1回 ※開始30分前から受付

※幼児（1歳以上の未就学児）の一時預かりは有料予約制です。

教室を中止します。
4月からの申し込みをお待ちしております。

《 参加方法 》

【登録型】

全日程の教室に参加できるかたにお得な料金です。

○1月15日(金)午前9時から登録型の申込みを先着順に受付しています。

※教室が開催されると返金出来ませんので、ご了承ください。

【フリー型】

教室に2・3回参加出来ないかたや色々な教室に参加したいかたにおすすめです。

①1F受付で教室の人数に空きがあるかをご確認ください。

②フリー型教室参加の申込み書を記入し、金額をお支払いください。

③窓口で「整理券」を受取りましょう。

④更衣室で着替えを済ませ、各場所で「整理券」を先生に渡してください。

※連続のレッスンは1本目の30分前から優先で2本目以降の「整理券」を配布します。

※定員数を超えた場合は、お断りさせていただくことがあります。



やさしいステップ

対象：高校生相当以上のかた

ステップ台を使用し、
足腰の強化やシェイプ
アップの効果を高めます。

教室を中止します。
4月からの申し込みをお待ちしております。