

# クリスマス☆特別企画レッスン開催!

## 12/19(土) ストレッチポール& ひめトシ

時間: 15:30~16:30  
場所: 運動スタジオ1・2  
対象: 一般(高校生以上)  
定員: 8名

内容: ストレッチポールと骨盤底筋群を刺激し、  
インナーマッスルを鍛えるひめトシを組み合わせた  
クリスマス特別プログラム!

## 12/20(日) トータルコンディショ ニング

時間: 9:30~10:30  
場所: 運動スタジオ1・2  
対象: 一般(高校生以上)  
定員: 18名  
内容: エアロビクス+ピラティス+リラックスヨガ  
を組み合わせたクリスマス特別プログラム!

## 12/22(火) リズムボクシング

時間: 19:30~20:30  
場所: 多目的室1・2  
対象: 一般(高校生以上)  
定員: 18名  
内容: 音楽に合わせてボクシングの動きを行う筋トシ&有酸  
素運動のクリスマス特別60分プログラム!

## 12/24(木) 大人のクリスマス ダンス

時間: 19:30~20:30  
場所: 多目的室1・2  
対象: 一般(高校生以上)  
定員: 18名  
内容: クリスマスの曲で楽しくダンスを踊ります♪  
簡単な振り付けなので、ダンス初心者の方  
も一緒に楽しみましょう!

## 12/25(金) メリクリエアロ サーキット

時間: 13:30~14:30  
場所: 多目的室1・2  
対象: 一般(高校生以上)  
定員: 18名  
内容: クリスマスの音楽に合わせて、エアロビクスと自重  
トレーニングを交互に行うクリスマス特別サーキッ  
トプログラム!

参加費

1回500円

※券売機でマシンルーム **利用券(町内)を5枚** 購入して、直接会場へお持ちください。

申込方法

**事前予約制。2020年12月2日(水)10時から予約開始**

お電話または1F受付カウンターにてお申込ください。

**クリスマスTシャツ購入特典**

⇒施設で使える2回分の無料カードプレゼント! ※詳細は無料カードの裏をご覧ください。

主催: ミス/グループ