

◆◆◆
年会費 & 入会金不要！ 1回参加OK！
◆◆◆

<週間スケジュール>

	月	水	木	金	土	
10:30	かんたんエアロビクス 10:30 - 11:30 ※月2		はじめてのヨガ or ストレッチ&かんたんトレーニング 10:30 - 11:30			10:30
11:30	ララサーキットライト 10:30 - 11:30 ※月1					11:30
:						:
:						:
19:00						19:00
20:00	BBE - LOW 19:30 - 20:30 ※隔週		体幹トレーニング 19:30 - 20:30	夜活 19:30 - 20:30 ※隔週	エンジョイTIME 19:00~20:30 ※月1	20:00
21:00						21:00

月間スケジュール・教室詳細は裏面をご覧ください



募集内容

- ◆ 対象 一般男女
- ◆ 参加料 1回 550円 ※当日・現金のみ
- ◆ 持ち物 室内履き・ストレッチマット・飲み物・タオル
- ◆ 申込方法 受付または電話でお申し込みください
- ◆ その他 予約制 ※各教室、人数には限りがあります

施設HP
Instagramから
イベント情報を
チェック☆



TAIWATAIKUSHISETSU