

11月23日(土)

勤労感謝の日特別レッスン

今年最後の祝日特別レッスンを開催いたします。
寒くなってきた時こそ身体を動かして心と体を温かくしましょう♪
ご参加お待ちしております！ (通常のレッスンは休講になります)

午前の部

10:20~10:40	ステップサーキット	(定員6名)	米野
11:00~11:20	セルフ勤労感謝	(定員8名)	田代
11:40~12:00	体幹トレーニング	(定員8名)	米野

午後の部

13:00~13:20	セラバンド	(定員8名)	山田
13:40~14:00	自重でワークアウト	(定員8名)	田代
14:20~14:40	チェアリズム体操	(定員8名)	山田

《お願い》

当日、参加者名簿にご記名をお願いします。複数のレッスンをご希望の方は、レッスン終了後に、次のレッスンのご記名をお願い致します。

お友達やご家族とご一緒に参加できます！

- 会員以外の方も参加が出来ます。参加料金¥1,100
 - ・ 午前の部 (10:00 からチェックイン 13:00 までにチェックアウト) **先着2名**
 - ・ 午後の部 (12:30 からチェックイン 15:30 までにチェックアウト) **先着2名**
- 先着順となりますので、フィットネス受付に参加者のお名前と連絡先を**前日までに**、お申し出下さい。
- 時間内、マシンなどは自由にご利用できますが、トレーナーの個人指導は致しません。ご了承ください。