

9月16日(月)

祝日特別レッスンのお知らせ

ご好評につき3回目！今月も祝日特別レッスンを開催いたします。
今回も色々なプログラムをご用意して皆様をお待ちしております♪
今年の夏もあと少し、まだまだ暑い日が続いていますが、頑張りましょう！

午前の部

| | | | |
|-------------|---------------|--------|----|
| 10:20~10:40 | ステップトレーニング | (定員6名) | 米野 |
| 11:00~11:20 | 腹筋集中エクササイズ | (定員8名) | 山田 |
| 11:40~12:00 | 足首・ふくらはぎストレッチ | (定員8名) | 田代 |

午後の部

| | | | |
|-------------|-----------|--------|----|
| 13:00~13:20 | ボールエクササイズ | (定員8名) | 米野 |
| 13:40~14:00 | 股関節ストレッチ | (定員8名) | 山田 |
| 14:20~14:40 | 下肢トレーニング | (定員8名) | 田代 |

《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。
詳細はスタッフにお問い合わせください。

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¥1,080
 - ・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。
- 時間内は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のでご了承ください。