

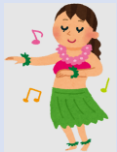


# 昭和の日 4月29日(月)

スタジオ

# 特別プログラム

参加するほど料金がお得になります

## 特別プログラム

13時00分 ～ 13時45分	<b>フラダンス</b> 	只野真紀子 (定員18名)
△初心者にも優しい穏やかなテンポに合わせて踊るダンス		
14時00分 ～ 14時45分	<b>フローヨガ</b> 	阿部和美 (定員18名)
△流れるようにポーズを変えていくヨガ。脂肪燃焼効果もあります		
15時00分 ～ 15時45分	<b>シェイプビート</b> 	木村繭子 (定員16名)
△歩く動作を基本とした膝等への負担が少ない楽しい有酸素運動		

### 【スタジオプログラムの参加について】

- 成人の方が対象となります。(ビジターでのご利用の方でもご参加いただけます。)
- 各クラス定員に達し次第、締め切りとなります。
- 受付期間 4月12日(金)～4月29日(月)当日10分前まで
- 参加料 各レッスン500円(税込) ※運動定期券はご利用いただけません。
  - ・1レッスンのお申込みの場合→500円
  - ・2レッスン→900円
  - ・3レッスン→1200円
- 申し込み受付後の返金は致しかねます。

※すべて税込料金になります。