

リニューアル!!!

# トレーニング室レッスン

参加無料

下記の日程で実施しています!

詳しくはスタッフまでお気軽にお声掛けください!

**【月】**      ストレッチ      お腹引き締め  
10:00-10:30    14:00-14:30

**【火】**      月替わりヨガ      脳トレ  
10:00-10:30    14:00-14:30

**【水】**      サーキット  
10:00-10:30

**【木】**      脳トレ      サーキット  
10:00-10:30    14:00-14:30

**【金】**      お腹引き締め      ストレッチ  
10:00-10:30    14:00-14:30

**【受付】**

**【注意事項】**

当日、レッスン開始時間までに  
トレーニング室へチェックイン  
していただき、受付表にご記名  
ください。

・レッスン時間にトレーニング室にチェックインして  
いる方のみがご参加いただけます。

・定員は、各レッスン先着15~20名まで。  
(レッスン内容によって変動します。)

**【参加費】**  
無料!

・日程や内容は、予告なく変更する場合がございます。

皆様のご参加お待ちしております!