

鈴鹿店 スタジオ イベントタイムテーブル

	月曜日	火曜日		金曜日
10:00				
30				
11:00				11:00~11:30
30				姿勢改善エクササイズ 《定員10名》
12:00				11:45~12:15
30				お腹引き締めエクササイズ 《定員10名》
13:00				
30				
13:45~14:15				
14:00	姿勢改善エクササイズ 《定員10名》			
30				
14:30~15:00				
15:00	機能改善エクササイズ 《定員10名》			
30				
16:00				
18:00				
30				
19:00	19:15~19:45			
30	姿勢改善エクササイズ 《定員10名》			
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				

お腹を凹ますエクササイズを
紹介します。お腹のシェイプアップ
に効果抜群！！

高齢者や体力に自信のない方が
日常生活を快適におくるための
体力をつけていくクラスです。

猫背やO脚・X脚など姿勢で
お悩みの方にオススメです！

◆レッスン参加前にお読みください
 ・レッスン当日は動きやすい服装でお越しください。またドリンクやタオルをご持参ください。
 ・レッスンがはじまってからの途中参加は安全上の理由でお断りさせていただきます。

◆参加費 : 500円(税抜)
 ◆対象 : どなたでもご参加いただけます。(初めての方大歓迎♪)
 ※お申込みは事前にお電話またはフロントにて直接ご予約ください。(当日お申込みも可)
 ※当日レッスンがはじまるまでのキャンセルの場合、参加費を返金いたします。(電話も可)
 ※ご連絡がなくキャンセルされた場合は、後ほど参加費を申し受けます。
 ※ビジターの方も参加費のみでレッスンを受講できます。

※月ごとにレッスン内容や時間に変更される場合がございます。あらかじめご確認をお願いいたします。