

6月29日(日)夢中でトレーニングの日
ジム・スパ会員様限定！！
参加可能レッスンのお知らせ
550円で最大3レッスン受講可能

LES MILLS
BODYBALANCE

11:20～12:20 スタジオB

音楽に合わせてストレッチ・リラクゼーションを行うクラス♪
簡単なヨガの動きと、太極拳・ピラティスの動きを楽しむことができます！

LES MILLS
DANCE

12:35～13:20 スタジオA

45分間で10種類のダンスを楽しむレッスン♪
シンプルな動きのくり返しが多いため、ダンス初心者にもオススメです！

LES MILLS
Shapes

15:00～15:45 スタジオA

ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたクラス♪
バンド・プレート(重り)を使い
身体のあらゆる部位の筋肉を強化を目指すことができます！

○お申し込み:6月22日(日) 10:00～フロントにて承ります。

○参加費:550円(税込)

※上記3レッスンからお好きな本数ご受講いただけますが
定員になりしだい受付終了とさせていただきます。

○注意事項

- ・キャンセルは前日までにお願いいたします。
- ・ご入金後は返金いたしかねます。
- ・当日キャンセルの場合は料金が発生いたします。(無断欠席も同様です。)

○レッスン予約方法

- ①フロントにて会員証をご提示ください。
 - ②参加希望レッスンをお伝えいただき、予約をお取りします。
 - ③予約確定後お支払いし、完了になります。
- ※レッスン開始10分前よりスタジオにご入場いただけます。
※使用するツール(ヨガマット等)はスタジオにご用意しております。
ご不明点等ございましたらお気軽にお問い合わせくださいませ♪