

**4/16(火)～新規開講!**

ぶらっく運動!  
事前登録必要なし!  
普段着可、靴不要!

# スタジオ動画レッスン



プロジェクターで映像を映し出し、大迫力の映像でレッスンが行えます!

こんな方におすすめ!



◆気軽にレッスンに参加したい方! ◆運動初心者の方!

## 《スケジュール》

火曜日 ※各レッスン約40分

16:15~17:00 立位姿勢改善ピラティス

17:15~18:00 からだが硬い人のためのヨガ

金曜日 ※各レッスン約45分

16:10~17:00 ヨガとピラティスの融合! ヨガラティス

17:10~18:00 からだスッキリ! 腸内美人ヨガ

《費用》 1コマ 330円(税込) ※開講記念価格

※券売機にてチケットを購入してください。

《場所》 3F 会議室

《定員/対象》各15名/中学生を除く15歳以上

《申込》

各開始時間10分前より会議室前にて受付を開始します。

チケットをスタッフにお見せください。

《注意事項》

途中入室、退室はできません。