

スポーツを楽しみましょう♪

エクササイズキャンペーン

レッスン
受け放題チケット
を販売！！

気になっていたけど、チャンスがなかった・・・
この機会に、気になるレッスンを体験してみませんか？
お気に入りのレッスンを見つけて、楽しく元気な体を手に入れましょう！

《レッスン受け放題チケット》

午前フリーチケット	3,500円／月
終日フリーチケット	4,000円／月

- 終日フリーチケット＝午前・午後・夜間に開催のスタジオレッスンすべてにご参加いただけます。
- 午前フリーチケット＝午前中に開催のスタジオレッスンすべてにご参加いただけます。
- チケットの購入は、総合受付にてお申込みください。
- チケットは、各月単位となります。【例】10/11に購入しても10月分＝4,000円／3,500円
- チケットの再発行はいたしかねますので、大切に保管ください。
- チケットをお持ちの方も、通常の整理券を取得いただきレッスンへご参加ください。 ※ 整理券は先着順
- チケットを忘れられた際は、通常料金が必要となります。忘れずにお持ちください。

午前	リズム体操&筋トレ／ストレッチ／ピラティス&コンディショニング／朝ヨガ
午後・夜間	有酸素バランスボール／フラダンス／ナイトピラティス／ナイトリフレッシュ

※スケジュールは予定であり、変更となる場合がございます。

火曜日

リズム体操&筋トレ



9:15~9:45

担当:永島

500円/回

ストレッチ



10:45~11:45

担当:山本

700円/回

ナイトピラティス



19:00~20:00

担当:堤

1,000円/回

~3クラス共通~

【10月】

7・14・21・28日

【11月】

4・11・18・25日

【12月】

2・9・16・23日

★ナイトピラティス★

10,000円(11回)の
回数券あり

水曜日

ピラティス&
コンディショニング



9:00~10:00

担当:杉坂

700円/回

ナイトリフレッシュ



20:00~21:00

担当:山本

700円/回

~2クラス共通~

【10月】

1・8・15・22・29日

【11月】

5・12・19・26日

【12月】

3・10・17・24日

木曜日

朝ヨガ



9:30~10:30

担当:寺島

700円/回

~朝ヨガ~

【10月】

2・9・16・23・30日

【11月】

6・13・20・27日

【12月】

4・11・18・25日

有酸素バランスボール



13:00~14:00

担当:伊藤

700円/回

~有酸素
バランスボール~

【10月】

2・16・30日

【11月】

6・20日

【12月】

4・18日

金曜日

ストレッチ



10:45~11:45

担当:山本

700円/回

フラダンス



13:30~14:30

担当:中村

700円/回

~2クラス共通~

【10月】

3・10・17・24・31日

【11月】

7・14・21・28日

【12月】

5・12・19・26日