

年忘れスペシャルイベントのお知らせ

今年最後の日曜レッスン！

みなさんで楽しく身体を動かして、気持ちよく締めくくりましょう！！

◆12月23日（日）◆

10:30~11:30 「エアロ初中級」 田中陽子 IR (定員 20名)

金曜レギュラーレッスン、週替わりレッスン「エアロ初級」より、少し難度が上がります。

この日だけの特別レッスン！

みなさん、一緒にチャレンジしてみませんか。

11:40~12:40 「KaQiLa (カキラ)」 森智子 IR (定員 20名)

呼吸を意識しながら、やさしく動くことで、ろっ骨を動かし、関節をほぐしていく

自己整体タイプのエクササイズです。体力に自信のない方も、無理なく楽しくご参加いただけるレッスンです。

この日は、特別にツール（低い腰掛椅子）を使い、クリスマスソングに合わせて動きます。

股関節や膝に痛みなどがあり、あぐらが苦手な方も不安なくご参加いただけます。



◆レッスン参加料金（税抜）

	1レッスン	2レッスン
デイトム会員様	1,200円	1,500円
会員外様	2,200円	2,500円

当日、スタジオレッスン参加リストにお名前を記入し、フロントにてご精算をお願いいたします。

会員外の方は、申し込み用紙にもご記入をいただく必要があります。

◆注意点：有料レッスンにご参加いただくデイトム会員様と会員外様は、当日レッスン前後の時間帯（1時間）、更衣室と今、話題のマイクロバブルバスをご利用頂けます。トレーニングフロアのご利用はできませんので、ご了承下さい。