9月
DOKIDOKI♡マンデーレッスン

毎週月曜日　19:00～20:00
週替わりで色々なレッスンにチャレンジ！！

一般の方もワンコインで受講OK！（施設使用料別途）
※レッスン内容は変更・休講することがありますので予めご了承ください。

場所：多目的室　定員15名

9月7日14日

お笑い(ˆーˆ)踏み台昇降運動　担当：深井

ステップ台に昇り降りしながら足腰を強化。
有酸素運動＋筋トレの要素も持ち合わせている為、より脂肪を燃焼！
笑顔で楽しく運動しましょう！

9月28日

「ピラティス＆YOGA」担当：深井

呼吸を意識した体幹トレーニングと
YOGAを組み合わせてパワーアップしましょう

全レッスン当日申込（先着順）です！
一般参加の方は事前に所定の用紙にご記入してご提出頂くと受付がスムーズになりますのでご協力くださいませ♪

・お申し込み方法

①受付けに「利用券（1回・回数・定期）」を提示し「受講したいレッスン名」をお伝えください
（一般の方は所定の申込用紙に記入し、利用券と500円をフロントへ）
②　教室受講を示す用紙をお渡ししますので「氏名」「電話番号」記入し
担当コーチへお渡しください。
③　教室開始時間までに各教室実施場所までお集まりください。
④　途中入室・退室は安全管理上、又は他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
多目的室・ラウンジ→タオル、動きやすい服装、飲み物、（踏み台昇降のみ上靴が必要）

※9月スクール休講日→21(月)22(火)23(水)です