

2月11日(土) 建国記念日

「30分ショート祭り」で スタンプを集めよう!

Aスタジオ		
時間帯	プログラム名&担当	スタンプ
1	10:30 アロマストレッチ (来田)	
2	11:10 はじめてエアロ (須田)	
3	11:50 はじめてステップ (須田)	
4	12:30 キックボクシングエクササイズ (岩岡)	
5	13:10 ボディコンバット30 (箕輪)	
6	13:50 ボディバイブ (田中・大泉)	
7	14:30 ボディステップ30 (美宅・田中)	
8	15:10 ボディコンバット30 (北原・美宅)	
9	15:50 「ベリー」でエクササイズ (伊藤・橋詰)	
10	16:30 ボディジャム30 (歓崎・伊藤・北原)	
11	17:10 ZUMBA (橋詰・歓崎)	
12	17:50 リトモス (NAOMI)	
13	18:30 ペルビック (骨盤) ストレッチ (NAOMI)	

ショート(30分)だからこそ、チャレンジです!

「初めてのクラスに参加!」「いくつかのレッスンに参加?!」
2月11日にスタジオ・フルプログラムに参加してくれた
方にプレゼント!

※体調に無理のないようにご参加下さい!

- ①レッスン前に「スタンプ」をもらう!
- ②2個以上集めて応募すると抽選で100名様に
「測りん君(¥500)」を無料プレゼント!
- ③またいろいろ頑張った方には「特別賞」あり?!
- ④ジム受付の応募箱に投函!

※応募用紙に必ずご記入下さい!(当日フロント・ジムにて配布します)

会員NO: 501000

お名前: