

Lächelnのイチオシ!!フィットネスプログラム体験!!

屋下がりの ひめトシ & エアロも
ひめトシ のタベ バレエも

2020年 1月



~*~*~ 当日のスケジュール ~*~*~

17日(金)はタベ 18:45~ バレエ ストレッチ ※19:30~ ひめトシ 20:10~ エアロ ビクス	21日(火)は屋下がい 10:45~ バレエ ストレッチ ※11:40~ ひめトシ ※12:30~ ストレッチ ポール® ※12:50~ ひめトシ	31日(金)はまるまる1日! 11:00~ バレエ ストレッチ ※11:40~ ひめトシ ※12:30~ ストレッチ ポール® ※12:50~ ひめトシ 18:45~ バレエ ストレッチ ※19:30~ ひめトシ
--	--	---



※の付いたエクササイズは定員6名です(先着受付)

~*~*~ 参加費 ~*~*~

【会員でなくても大丈夫!どなたもご参加いただけますよ!】

ひめトシのみ 500円(税込)

ひめトシ・エアロ・バレエ・ストレッチポール®のうち2つ 500円(税込)

ひめトシ・エアロ・バレエ・ストレッチポール®のうち3つ以上 1000円(税込)

※会員以外の方は上記参加費が必要です。会員の方は通常利用料に含まれます。

~*~*~ お持ち物 ~*~*~



動きやすい服装・タオル・水分補給用お飲み物
室内シューズ(エアロビクスをされる方)



~*~*~ 参加申込・お問合せ ~*~*~

☎ (0797)87-5556

ジムウェブサイト(お問合せフォーム) [www/lacheln.net](http://www.lacheln.net)

※スペース許容または定員を超える場合は受付終了となります。お早めにご予約ください!

当企画はフィットネスプログラム体験であり
会員以外の方が参加される場合は体験企画
前後のマシンおよびボクシングリングの
ご利用はご遠慮いただく旨をご了承ください



Lächeln
Boxing & Fitness