

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 & 合わせ技
ひめトシ のタベ フィットネス!

2020年 2月



~*~*~ 当日のスケジュール ~*~*~

<p>15日(土)土曜日実施</p> <p>10:45~ エアロピクス</p> <p>*13:30~ ストレッチポール®</p> <p>*14:00~ ひめトシ</p>	<p>20日(火) タベ</p> <p>18:45~ エアロピクス</p> <p>*19:15~ ストレッチポール®</p> <p>*19:40~ ひめトシ</p>	<p>25日(火) 屋下がり&タベ</p> <p>*11:00~ ストレッチポール®</p> <p>*11:25~ ひめトシ</p> <p>12:00~ バレエ</p> <p>ストレッチ</p> <p>*12:35~ ストレッチポール®</p> <p>*12:55~ ひめトシ</p> <p>*18:45~ ストレッチポール®</p> <p>*19:05~ ひめトシ</p> <p>19:40~ バレエ</p> <p>ストレッチ</p>
--	--	--



*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(エアロピクスをされる方)

~*~*~ 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。お早めにどうぞ!

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



