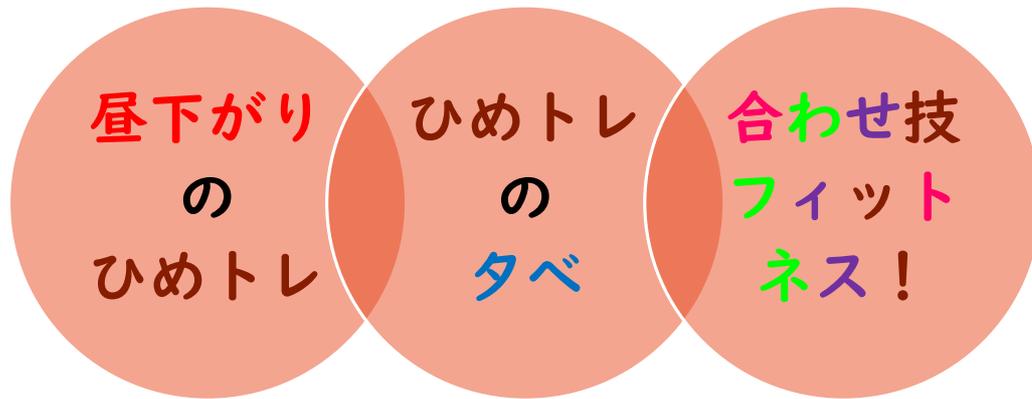


~Lächelnフィットネスプログラム体験Day~



カンタン! しんどくない! サクッと短時間!

2020年 3月スケジュール

14日 10:45~ エアロ
ピクス
(土) ※13:30~ ストレッチ
ポール®
土曜日
だよ ※14:00~ ひめトレ

27日 18:45~ エアロ
ピクス
(金) ※19:15~ ストレッチ
ポール®
タベ ※19:40~ ひめトレ

※11:10~ ストレッチ
ポール®
※11:30~ ひめトレ
23日 12:00~ バレエ
ストレッチ
(月) ※12:35~ ストレッチ
ポール®
昼下がり ※13:00~ ひめトレ
& タベ ※18:45~ ストレッチ
ポール®
※19:10~ ひめトレ
19:40~ バレエ
ストレッチ

※の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!】

ひめトレのみ 500円(税込)

ひめトレ・エアロ・バレエ・ストレッチポール®から2つ 500円(税込)

ひめトレ・エアロ・バレエ・ストレッチポール®から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のみで参加できます。

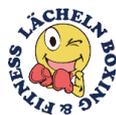
◆お持ち物◆

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・水分補給用飲料
- ・室内用シューズ
(エアロピクスをされる方)

◆お問合せ・お申込み◆

☎ (0797) 87-5556

または
Lächeln ウェブサイト
お問合せフォームから
[www/lacheln.net](http://www.lacheln.net)



Lächeln
Boxing & Fitness