

期間延長

スタートダッシュ!

お試しフレンドレッスン

お試し希望多数のため延長! 一足先に楽しもう!

■ お試しフレンドレッスンスケジュール

1 レッスン 45 分間

日	月	火	水	木	金	土
	1 ゆるヨガ 9:00 お試しHIIT 13:00 簡単エアロ 17:00	2	3 お試しHIIT 10:30 簡単エアロ 15:00 ゆるヨガ 18:00	4 簡単エアロ 9:00 ゆるヨガ 13:00 お試しHIIT 17:00	5 ゆるヨガ 10:30 お試しHIIT 15:00 簡単エアロ 18:00	6 お試しHIIT 9:00 簡単エアロ 13:00 ゆるヨガ 17:00
7 簡単エアロ 10:30 ゆるヨガ 15:00 お試しHIIT 18:00	8 ゆるヨガ 9:00 お試しHIIT 13:00 簡単エアロ 17:00	9	10 ヨガ 10:30 HIIT 15:00	11 HIIT 17:00	12 ヨガ 10:30 HIIT 15:00	13 お試しHIIT 9:30 ゆるヨガ 13:00 簡単エアロ 17:00
14 簡単エアロ 10:30 お試しHIIT 15:00 ゆるヨガ 18:00	15 ゆるヨガ 9:30 お試しHIIT 13:00 簡単エアロ 17:00	16	17 お試しHIIT 10:30 簡単エアロ 15:00 ゆるヨガ 18:00	18 簡単エアロ 9:30 ゆるヨガ 13:00 お試しHIIT 17:00	19 ゆるヨガ 10:30 お試しHIIT 15:00 簡単エアロ 18:00	20 お試しHIIT 9:30 ゆるヨガ 13:00 簡単エアロ 17:00
21 簡単エアロ 10:30 お試しHIIT 15:00 ゆるヨガ 18:00	22 ゆるヨガ 9:30 お試しHIIT 13:00 簡単エアロ 17:00	23	24 お試しHIIT 10:30 簡単エアロ 15:00 ゆるヨガ 18:00	25 簡単エアロ 9:30 ゆるヨガ 13:00 お試しHIIT 17:00	26 ゆるヨガ 10:30 お試しHIIT 15:00 簡単エアロ 18:00	27 お試しHIIT 9:30 ゆるヨガ 13:00 簡単エアロ 17:00
28 簡単エアロ 10:30 お試しHIIT 15:00 ゆるヨガ 18:00	29 ゆるヨガ 9:30 お試しHIIT 13:00 簡単エアロ 17:00	30	31 お試しHIIT 10:30 簡単エアロ 15:00 ゆるヨガ 18:00			

定員

各回 15 名 ※3 名に満たないレッスンは実施いたしません。

参加費

● HIIT および エアロビクス

参加費として **ナッフルボックスドリンク 1 本** を当日購入いただくか、ご持参ください。開始前にみんなで乾杯します!

● ヨガ

参加費として **1 品おかず 1 点以上** ご購入ください。

※品切れの際はシリカ天然水が対象です。

参加方法

スタッフへご希望のレッスン日時をお伝えいただき、ご予約ください。当日参加も OK です。

