## ISCレッスンスケジュール(12月)

初めての方や初級者におすすめのクラス



マスタークラスで完全燃焼、

620円チケット または フリーパス

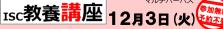
飲み会やお食事会が多い12月… 年末のメンテナンスはこれに決まり! 心身ともに**リフレッシュ**できる**60分!** 

一緒に気持ち良い汗を流しましょう!

16日(月)20:45~21:45 ボディバランス60 担当:竹内寛R 23日(月)19:45~20:45 ボディコンバット60 担当:竹隈R

<u>※ボディバランス45は21:00~21:45となります</u>

いつもはレッスンだけ・・ トレーニングルームやプールも使って無料券GET! 今年最後のオトクを手に入れよう! 詳細は館内掲示・スタッフまで



運動で予防・改善!! 糖尿病を理解し健康な身体に~ 糖尿病のアレコレを知ろう!



マルチパーパス 🖊

良いお年を

お迎え下さん

