

1年の総仕上げ! ラストWEEKはスペシャルver.

例年とは違う一年になった2020年
一年の締めくくりに気になる部位を
キュッと引き締めましょう!



えい！えい！
おー！！



21日 月 ~ 25日 金



日程	開始時間	レッスン	内容
21日(月)	10:05~	エアロ&筋トレ	エアロのあとに最後10分筋トレタイムで全身仕上げ!
22日(火)	20:10~ 21:10~	ボディバランス45 ボディパンプ45	厳選したナンバーで引き締め度MAX! 1年の締めくくり皆さんで楽しみましょう!
23日(水)	19:10~	ラテンエアロ&筋トレ	エアロのあとに最後15分筋トレタイムで全身仕上げ!
24日(木)	20:05~	ファイトアクア	格闘技の動きを盛り込みウエストをキュッ!
25日(金)	11:05~ シェイプヨガはお休み	1日限定 骨盤エクササイズ	骨盤周辺のストレッチやエクササイズで骨盤の歪みを整えます



水中でキックやパンチを炸裂!ウエストに効かせます
AQUA



気になる部位を愛を込めて刺激しましょう!



参加に必要なもの

- ★レッスンチケット
(券売機で購入 520円)
- ★利用者カード
※お持ちでない方は新規登録
そして..
- ★頑張るゾ!という気持ち♡



ISCLレッスンは
安心安全に十分配慮して
おこなっています