



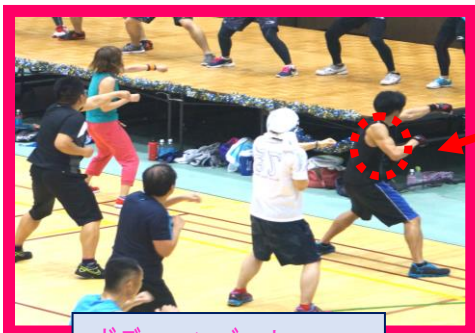
2018



新春シェイプアップレッスンウィーク

一週間日替わりテーマで効果UP!!

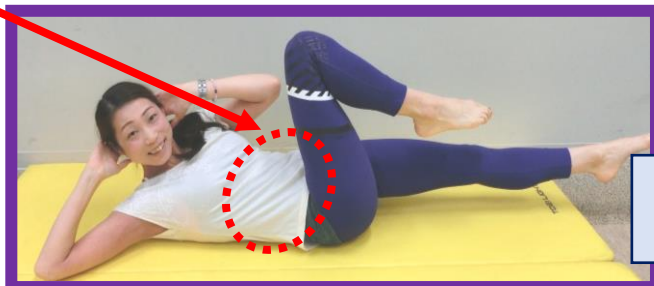
曜日ごとにシェイプアップのテーマ「腕」「腹」「脚」を決め、レッスン内容に盛り込みます！
気になる部位を意識しながら、年末年始でゆるんだBodyを引き締めましょう！！



ボディコンバット
シェイプアップボクシング



ボディパンプ



ボディバランス
ピラティス

8日(月)・祝	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
脚	腹	腕	脚	腹

新しい1年のはじまりです。2018年もしっかり動いて、元気に過ごしましょう！

相乗効果

普段あまり参加しないレッスンにもチャレンジすることは身体に新しい刺激となります！！またシェイプアップも期待できます★ぜひ様々なレッスンにご参加下さい。