

# 詳しい解説付きスタジオ教室

## スキルアップレッスン

スキルアップレッスンにはこんな魅力があります

- 1つ目 1曲ごとに詳しく動きやフォームを解説するのでわかりやすい
- 2つ目 身体の正しい使い方がわかる
- 3つ目 動きに慣れて楽しくなる、効果が上がる

大人気のレッスン

## 『BODY PUMP』

BODYPUMPはウェイトを付けたバーベルを使って全身の主な筋肉を鍛えていく最高で最速のシェイプアッププログラムです。



開催日程 6月19日(日)

開催時間 10時30分～11時30分

【料金】 各日800円(税込)／60分間

【申込方法】 5月16日(月) 10時～定員に達するまで  
総合受付で直接又はお電話で受付

※参加費を添えてお申込ください。お電話の方は開催日1週間前までにご入金ください。  
入金がない場合はキャンセルとなりますのでご了承ください。

【場所】 2F スタジオ

【定員】 各20名

【担当】 小林インストラクター

