

金曜夜 無料体験レッスン 参加者大募集!

BODY PUMP

BODY PUMPはもう体験しましたか?
人気教室がこの期間限定で金曜夜に登場!週末は
BODY PUMPでしっかり汗をかいて1週間の疲れを吹き飛ばそう!

◆◆◆開催日◆◆◆

①9月22日(金)

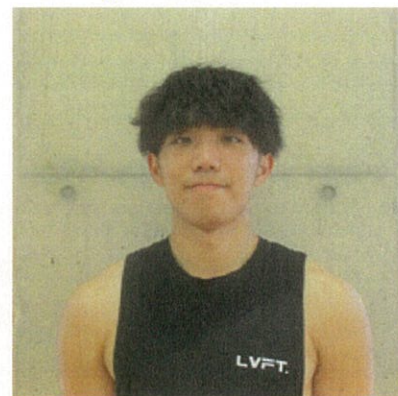
②9月29日(金)

◆◆◆時間◆◆◆

21時00分~21時30分

~BODY PUMP
って何?~

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。
最新の音楽に合わせて
一緒に身体を動かしてみ
ませんか?



- 【参加費】 各無料
【予約受付】 9月4日(月) 9時~
※総合受付にて直接またはお電話
【場所】 2F スタジオ
【定員】 各20名
【担当インストラクター】 蓮 インストラクター

お申込・お問合せ ウィングアリーナ刈谷 0566-63-6886

無料体験レッスン 参加者大募集！

BODY BALANCE

BODY BALANCEの効果を感じていただけましたか？
大人気のレスミルズプログラムです。
わたし達と一緒に楽しみましょう！

◆◆◆開催日◆◆◆

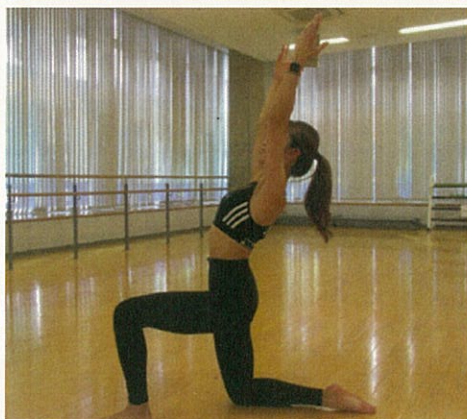
9月25日(月)

◆◆◆時間◆◆◆

13時30分～14時15分

～ボディバランス～

太極拳やヨガ、ピラティスの動きで身体を動かします。
スタイルアップ、姿勢改善、
脂肪燃焼に効果大！



- 【参加費】 無料
【予約受付】 9月11日(月) 9時～
※総合受付にて直接またはお電話
【場所】 2F スタジオ
【定員】 20名
【担当インストラクター】 LISA インストラクター

お申込・お問合せ ウィングアリーナ刈谷 0566-63-6886