

新プログラム登場!

最新のビートに合わせた
全身ワークアウト

LesMILLS
Shapes

レズミルズ シェイプス

POINT

①

筋肉を強化する動きで
お腹・お尻を中心に
引き締める

POINT

②

体幹を強化し
姿勢が安定し
柔軟性も高める

POINT

③

初心者から上級者まで
自分に合った強度で
楽しめるエクササイズ

ウィングアリーナ刈谷 2Fスタジオ

無料体験実施日程 : ① 7月22日 (火) 15:50~16:25 (35分)
② 7月24日 (木) 15:00~15:35 (35分)

参加費 : 無料 (おひとり様1回限り)
持ち物 : 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物等
担当 : AIMI インストラクター
体験申込 : 7月10日 (木) 10時~
申込方法 : 直接窓口又はお電話



コース型第2期 半期 (9月2、9、16、23、30日)

開講時間 : 毎週火曜日 15:50~16:25
お申込 : 8月18日 (月) 10時~ お電話又は窓口にて※先着順
参加費 (全5回) : 2,500円 (税込み)