

地球に優しいエコ&夏に向けてシャイプアップ

# 6/22 (金) スペシャルdayのご案内

日本全国で6月22日(金)の夜、20時から22時の2時間、いっせいに電気を消して、キャンドルの灯りで過ごすイベントにダイナミックも賛同したいと思います。その日は、館内全体の灯りを少しおさえさせていただきます。  
地球環境を少し考えながら、いつもと違った静かな雰囲気の中で、汗を流してみませんか。



デイトム、

**営業時間延長 22:30まで！** **ホリディの方もご利用いただけます**  
トレーニング後のお風呂をいつもよりゆっくり楽しんでいただけます。  
(アリーナ、プール利用時間は22:00までとなります。)

## 特別レッスン

20:15~21:15

全身の筋肉をくまなくシェイプアップ

**ボディパンプ 60(アリーナ)**

【定員制】

音楽に合わせて行うバーベルエクササイズ。  
60分を徳人と一緒にシェイプアップ!!

(20分前より)



まだお披露目されて  
いない曲もご用意。

21:30~21:45

シェイプアップ効果のあるグレープフルーツの香りに包まれて

**アロマポールリラックス 15(スタジオ)**

アロマの香りの中で、体を気持ちよくほぐします。

**\*その他のレッスンは、通常通り行ないます。**



アロマポールリラックス

お楽しみ

**『こんにゃくサプリ』 プレゼント！**

新しいタイプの栄養食品です。18:30より、フロントにてお配りいたします。

ご用意させていただく“こんにゃくサプリ”がなくなり次第、終了させていただきます。

皆様のお越しをお待ちしております