

# VAAMを飲んで脂肪を燃やそう！ シェイプアップ応援レッスン

**プールプログラム**に参加して、夏も気持ちよく運動しよう！  
対象レッスンに参加される方全員に**VAAMをプレゼント**。  
効率よく脂肪を燃やしましょう。



◇VAAMを以下のレッスンで配布します！！

19日(祝) 11:15～12:00 アクアエクササイズ・エンジョイアクア

20日(火) 11:10～11:40 エンジョイアクア

20:00～20:30 バタフライ

20:35～21:05 平泳ぎ

21:10～21:40 スイムトレーニング



21日(水) 10:30～11:15 シェイプアップウォーキング

20:00～20:30 クロール

20:35～21:05 背泳ぎ

22日(木) 10:30～11:00 クロール

11:15～11:45 背泳ぎ

23日(金) 13:30～14:15 アクアエクササイズ・エンジョイアクア

19:30～20:00 水泳入門

20:15～21:00 シェイプアップウォーキング

この機会にぜひお試しください！