

# 時短シェイプアップの秘訣

早く結果を出したい人必見！



【日 時】 10月 **15**日(金) 19:45~20:05

【担 当】 大久保 祐一

【定 員】 50名

時間効率の良いトレーニング方法などを紹介します。

# シェイプアップ☆1 DAY!

みんなで楽しく動いて活動量をアップ!



【日時】 10月**30**日(土) 10:00~16:00

※詳細は別途掲示をご覧ください

※「レズミルズSP」のみ事前予約とさせていただきます

シェイプアップに繋がる要素を盛り込んだレッスンをお届けします!いつものプログラムの他に、この日限りの「レズミルズSP」、「引き締めショート」、「Sintex Tone」も行います。普段参加していないレッスンにも、この機会に参加してみませんか?みんなで楽しく動いてレッツ!シェイプアップ!

(お詫び)18:00~、19:00~のレッスンは休講とさせていただきます。

# 健康ウィークイベント

## 健康相談

気になることを、プロにお尋ねください

トレーニングのことなら  
お任せください!



【日時】 10月**13**日(水)

18:30~、18:50~、19:10~、19:30~

【担当】 河畑 豊純 (健康運動指導士)

2階カウンターでご予約ください。(相談時間:約15分)

※シェイプアップ、トレーニングに関するご相談、他

# レズミルズ新曲スタート

最新のプログラムをお届けします



10月**4**日(月)~**9**日(土)

レズミルズコア.....No.43

ボディパンプ.....No.118

ボディコンバット.....No.88

ボディバランス.....No.93

※5日(火)は休館日の為、**12日(火)**に行います。

※通常レッスンの時間内で説明をさせていただきます。

スタジオ2にて

# TRXサーキット

動きやすい体を作りながらシェイプアップ

予約制



【日 時】10月**12**日(火) 14:00～14:30 (担当:達)

10月**18**日(月) 13:00～13:30 (担当:竹腰)

10月**25**日(月) 19:40～20:10 (担当:竹腰)

10月**29**日(金) 19:30～20:00 (担当:川崎)

【料 金】TRXチケット2枚

【定 員】各**6**名

使用説明会、およびパーソナルトレーニングで使い方の説明を受けた方

<予約に関して>

予約の際は**1枠**のみとさせていただきます。予約したレッスンに参加した後、次の予約ができます。また、サーキットは原則**月2回**まで参加頂けます。ただし、当日空きがあれば3回目以降もご参加頂けます。