10月より スタジオレッスン START!

はじめての方も
お気軽に！
一緒に楽しみ
ましょう！

楽しく動いて、心もカラダもリフレッシュ！

初心者の方も大歓迎です！
ぜひお気軽にご参加ください♪

Liffy 先生

ダンスで楽しく！しなやかなカラダへ

ダンスストレッチ

音楽に合わせながら
楽しく身体を動かし、
全身を気持ちよく
ストレッチ！

リズムトレーニング

リズムに合わせて
楽しく身体を動かす
トレーニングです♪

10月 レッスンスケジュール

10月13日（火）	15:00 ～ 15:45	ダンスストレッチ
	16:00 ～ 16:45	リズムトレーニング
10月19日（月）	16:00 ～ 16:45	ダンスストレッチ
	17:00 ～ 17:45	リズムトレーニング
10月27日（火）	15:00 ～ 15:45	ダンスストレッチ
	16:00 ～ 16:45	リズムトレーニング

ミカコ 先生

心とカラダを整える、やさしいヨガ

姿勢改善ヨガ

身体を整えながら、
美しい姿勢を目指す
ヨガレッスン♪

リラックスヨガ

ゆったりと身体を動かし、
心も身体も
リフレッシュ♪

10月 レッスンスケジュール

10月10日（土）	11:15 ～ 12:15	姿勢改善ヨガ
10月19日（月）	13:00 ～ 14:00	リラックスヨガ
10月24日（土）	10:00 ～ 11:00	姿勢改善ヨガ
	11:15 ～ 12:15	リラックスヨガ
10月31日（土）	10:00 ～ 11:00	姿勢改善ヨガ

予約方法

1 予約サイトにアクセス
会員専用予約サイト（アプリ・WEB）からスタジオレッスンを選択

2 レッスンを選ぶ
ご希望のレッスンと日時を選択

3 予約完了
内容を確認して予約を確定

※ 詳細は予約サイトの案内をご確認ください。

注意事項

- レッスンは予約制です。定員に達し次第、受付を終了します。
- 開始時刻の5分前までにスタジオへお越しください。
- レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- キャンセルは、レッスン開始の1時間前までにお願いします。
- 動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
（ヨガの方はヨガマット・タオル・お飲み物をご持参ください）
- 体調がすぐれない場合は、ご参加をお控えください。
- 安全のため、インストラクターの指示に従ってご参加ください。

みなさまのご参加をお待ちしております！