運動習慣をつけたい方、体力アップしたい方におすすめ！
自重トレーニングを中心に全身をしっかり動かす60分！
ご参加お待ちしております！

開催日時	①月曜日	14：45～15：45	（中・上級者）	担当：真野
	②水曜日	14：45～15：45	（初心者）	担当：小林
	③木曜日	14：45～15：45	（初心者）	担当：小林
	④日曜日	12：10～13：10	（初・中級者）	担当：小林

定　員　6名（定員になり次第締め切りとなります）

参加費　会員：月4回　2,200円（税込）
一回体験　550円（税込）
※デイ会員の方　＋時間外料金　1,650円（税込）
非会員：月4回　13,200円（税込
一回体験　3,300円（税込）
※会員同伴ビジター料金　2,200円

申込み　フロントにて受付ます。
※入金後のキャンセルは返金致しません。