

# 金曜日

# 簡単トレーニング

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	11：15～12：00
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は <u>銀行の通帳</u> と <u>銀行印</u> を ご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は 下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 室内用シューズ・タオル・飲み物
お問い合わせ	<a href="tel:022-306-5971">TEL:022-306-5971</a>

## レッスン内容

マシンを使わずに、自らの体重を使いながら筋力をつけていきます。初めての方大歓迎です。



講師：今崎 朋美

私のクラスでは膝や股関節に不安がある方、体力に自信がない方も参加しております。ですが皆様元気ハツラツと動いております！運動が苦手な方も、好きな方も大歓迎です！！一緒に楽しく気持ちの良い汗をかきませんか？