

ダイエット効果・冷え性改善・免疫力アップ  
そしてメタボ改善！  
動きは難しくなく、経験がなくても出来ます。  
どなたでも楽しくできるクラスです！

体質改善

気功

木曜日/10:10～10:55

3,240円/月4回

参加者募集中!!



担当  
鎌田 IR

ホームページ特別体験会

9月6日・13日・20日・27日

各日 定員10名 体験料 540円(税込)

※体験はお一人様1回のみでお願いします。  
※まずはお電話でのご予約をしてください。  
※入会希望の方は直接窓口でお手続きください。

入会時必要なもの

・参加料 2ヶ月分 ・口座番号がわかるもの  
・お届け印

フィットネススクール

体験会実施中！【9月3日～28日まで】

フラダンス45

月4回/3,240円(月曜日)

ハワイの文化をフラダンスで楽しく学ぶ  
ことが出来ます。フラダンスを通して、  
踊りは勿論、ハワイの心も伝えていきます。  
はじめての方にも安心して参加頂ける様、  
基礎から丁寧にレッスンをを行っています。



ボディメイクヨガ45

月4回/3,240円(火曜日)

ヨガのポーズをおこないながら、  
より綺麗な体のラインを作ることを目的と  
したプログラムです。  
歪んだ骨盤を正しい位置に戻し、バランス  
の良い姿勢をキープできるという効果が  
あります。



バランス  
コーディネーション60

月3回/3,240円(水曜日)

日常生活に必要な筋力トレーニング中心に  
行い、怪我の予防と機能改善を目的とした  
プログラムです。  
更には自律神経のバランスを整えていく  
ことを目的としたプログラムです。



上記プログラム以外にも、色々なプログラムがございます。  
WEB内にご覧いただけます、レッスンスケジュール表をご確認ください。

体験期間:9月3日(月)～28日(金)まで

体験料:540円(税込)

※体験はお一人様1回のみでお願いします。  
※まずはお電話でのご予約をしてください。