

# 無料プチレッスンのご案内

## ～体幹 & 脚力UP～



プチレッスンとは

映像見ながら一緒にエクササイズ♪

プチレッスンを  
受講すると…

- ① 体幹&脚力を強化できて消費カロリーも大幅UP！代謝もUPします
- ② たった10分でも最後までできた達成感が得られます

| 月曜日    | 火曜日    | 水曜日    | 木曜日         | 金曜日    | 土曜日    | 日曜日・祝日 |
|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|--------|
| 11:00～ | 11:00～ | 11:00～ | 休<br>講<br>日 | 11:00～ | 11:00～ | 11:00～ |
| ⋮      | ⋮      | ⋮      |             | ⋮      | ⋮      | ⋮      |
| 田中     | 田中     | 田中     |             | 田中     | 田中     | 田中     |
| 14:30～ | 14:30～ | 14:30～ |             | 14:30～ | 14:30～ | 14:30～ |
| ストレッチ  |        |        |             | ストレッチ  |        |        |
| ⋮      | ⋮      | ⋮      |             | ⋮      | ⋮      | ⋮      |
| 20:00～ | 20:00～ | 20:00～ |             | 20:00～ | 20:00～ |        |

受講時間  
約10分

※ 現場の状況により実施時間が前後することがございます。また、14:30実施担当者不在により内容が急遽変更することがございます予めご了承ください