

楽しく お腹周りの 浮き輪肉を撃退!! スペシャルレッスン



9・10月限定! 特別プログラム

フープエクササイズ

合言葉は **1回転 = 1腹筋!**

880円/1回

そんな悩みを楽しく解決!

腰回りの
「浮き輪肉」が
なかなか落ちない

どんなに腹筋運動を頑張っても
無くならないお腹のお肉は
骨盤がうまく動かないことが
原因かも・・・!?

フープをウエストで回し続けるだけで・・・



自然と骨盤の周りの筋肉をバランスよく動かすことにつながり、お腹周りの筋肉を効果的に刺激することができます! さらに楽しく有酸素運動が続けられるので、脂肪も燃やすことが出来、レッスン後は汗だく!



HOOP

今すぐ動画を
Check!!



メディアでも話題!!

8月18日に静岡第一テレビ
『まるごと』内のコーナー
「よしお兄さんぽ」で
よしお兄さんも
体験されました!



【このプログラムのおすすめポイント】

- ★普段では受けられないプログラムが受けられる!
- ★フープの回し方からお伝えするので安心!
- ★体力に自信がなくても楽しく参加できる!
- ★継続的に参加することで、色々な回し方を習得できる!



■プログラムスケジュール



水曜日

10：30～11：20

担当：鍵山友紀子

(HOOPBOON認定インストラクター)

場所：オリエンタルスタジオ

定員：8名

9/22のみレッスン時間を
11:50～12:40
とさせていただきます

実施日				
9月	8日	15日	22日	29日
10月	6日	13日	20日	27日

■参加費 (1回毎) ※受講の度にプログラム開始前までにフロントにてお支払いください。
※参加費にはフープレンタル料が含まれます

区分	税込	備考
会員 (時間外・ 他店舗利用含む)	¥880	時間外・他店舗利用の場合には ・プログラム開始30分前からご入館いただけます。 ・プログラム終了後、60分間施設をご利用いただけます。
会員外 年間登録会員 (休会含む)	¥2,750	・プログラム開始30分前からご入館いただけます。 ・プログラム終了後、60分間施設をご利用いただけます。

★便利な一括払いもできます！ (880円(税込)×8回=7,040円)

面倒な都度払いは不要！全8回分の受講枠を確保！

「レッスンの度に参加費を払うのは面倒…」という方におすすめです。

※不参加時の参加費の返金は出来兼ねますので予めご了承ください。

■プログラムへの参加方法

時間	参加方法
プログラム開始30分前～	フロントにて入金を済ませ予約札をお受け取りください。
プログラム開始15分前～	インストラクターの合図にてご入場ください。
プログラム終了後	60分間施設をご利用いただけます。

ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。