

スポーツの秋！

新しい健康習慣をつくってみませんか？

令和4年度**第3期**(10月～12月)

アクションスクール

木曜日受講生

募集中！！

**初めての方でも
安心して始められます！**



おすすめ
プログラム

ボディメイクエアロ (木)11:00~12:00



講師：福田 早弥香



体重や体脂肪率にこだわらず
理想のボディラインを目指します！

受講生の声

- ・ひめトレや筋膜リリースの方法など、教えて
いただいて非常に役立っています。
- ・とても楽しいレッスンでストレス解消にもな
り、体調もよくなっています。
- ・少しずつ筋肉がついてきていると思います。
- ・さやか先生がとても楽しいです。いい汗をか
いてリフレッシュしています。



リフレッシュヨガ

(木)13:30~14:30



講師：澤田 和恵



体力や柔軟性に自信のない方も大歓迎！
楽しく身体を動かしてリフレッシュします！

受講生の声

- ・ 普段使っていない体の部分がヨガをすることによって、とてもよくなりました。
- ・ 自分の身体について、改めて考える時間をつくれました。
- ・ 体が固い私ですが、毎週楽しく参加することができています。
- ・ 毎週、気持ちよくできています。



シェイプエアロ

(木)18:30~19:30



講師：田代 倫世



有酸素運動に加え、筋力UPやストレス発散と
バリエーション豊かなレッスンです！

受講生の声

- ・ 30分の有酸素運動と30分のリラックスタイムがあるので、お得感があります。
- ・ 筋肉がついて少し体が締まりました。日常生活で動くことが少し楽になりました。
- ・ 色々な部位をトレーニングしてもらえるので気持ちいいです。
- ・ 運動不足が少し解消されました。



ビギナーヨガ

(木) 19:45~20:45



講師：田村 千津子



身体と心を整え、
いつも頑張っている自分を認め、癒しを感じましょう！

受講生の声

- 体のかたい私でも続けられています。
- 気分がリフレッシュ、前向きになれます。翌日、体の変化に気づいてびっくりしています。腰、肩回りがスツキリです。
- 毎週楽しく通わせていただいています。先生のていねいな指導が有難いです。



★申込について★

【受講料】

スタジオプログラム ￥1,000× 残り回数

※1回ずつのご受講も可能です。スタジオプログラム ￥1,500(1回)



【スタジオプログラム残りのスクール回数】

第 3回	10月20日(木)	残り8回
第 4回	10月27日(木)	残り7回
第 5回	11月10日(木)	残り6回
第 6回	11月17日(木)	残り5回
第 7回	11月24日(木)	残り4回
第 8回	12月 1日(木)	残り3回
第 9回	11月 8日(木)	残り2回
第10回	12月15日(木)	残り1回

途中からの受講でも
安心して始められます！

ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

【申込方法】

来館または電話

☎092-611-1717

来館申込・電話申込、どちらも受け付けております。お電話での申込は、お電話から1週間以内に来館し、ご入金をお願いします。ご入金後、申込完了となります。