

# 新しい教室が始まります！

楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう！

## 11/25(水)無料体験実施！

お電話・フロントにて受付させて頂いております。ぜひ一度ご体験くださいませ。

第3期 3,140円/4回(各教室毎)

曜日	時間	教室(内容)	日程			
水	14:10~15:00	DISCO WORLD	12月			
			2	9	16	23
	15:10~16:00	ピラティス・ストレッチ	12月			
			2	9	16	23

鍵山 友紀子先生



NEW!!!

### 【DISCO WORLD】ディスコワールド



懐かしいディスコミュージックに合わせて踊っていく、フィットネスダンスプログラム。音楽を楽しみたい方におすすめです！

NEW!!!

### 【ピラティス・ストレッチ】



無理のない動きで普段使っていない筋肉を目覚めさせていきます。これから運動を始めようと考えている方におすすめ。