

# 第2期 7月8日～9月30日 スタジオ教室日程 9月

	13:45	15:00	19:15
1(金)	すっきり!!シェイプ(昼)		すっきり!!シェイプ(夜)
2(土)	ヨガ&ストレッチ		パンチ&スクワット
3(日)			
4(月)			ステップ&BB
5(火)	休 館 日		
6(水)		かんたんステップ	シェイプアップ運動
7(木)			初めてヨガ&ストレッチ
8(金)	すっきり!!シェイプ(昼)		すっきり!!シェイプ(夜)
9(土)	ヨガ&ストレッチ		★★お休み★★
10(日)			
11(月)			ステップ&BB
12(火)	休 館 日		
13(水)		かんたんステップ	シェイプアップ運動
14(木)			初めてヨガ&ストレッチ
15(金)	すっきり!!シェイプ(昼)		すっきり!!シェイプ(夜)
16(土)	ヨガ&ストレッチ		パンチ&スクワット
17(日)			
18(月)	10時 ~ 18時営業		
19(火)	休 館 日		
20(水)		かんたんステップ	シェイプアップ運動
21(木)			初めてヨガ&ストレッチ
22(金)	すっきり!!シェイプ(昼)		すっきり!!シェイプ(夜)
23(土)	ヨガ&ストレッチ		
24(日)			
25(月)			ステップ&BB
26(火)	休 館 日		
27(水)			
28(木)			
29(金)	すっきり!!シェイプ(昼)		
30(土)			パンチ&スクワット

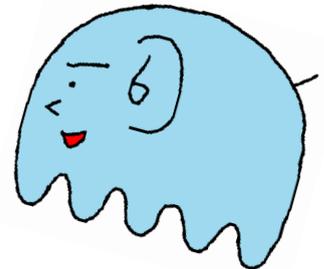
〇〇〇教室変更のお知らせ〇〇〇

☆ 9月9日(土)のパンチ&スクワット教室は、  
担当の都合により、お休みします。

☆ 9月18日(月・祝)のステップ&BB教室は、  
お休みします。

※『ステップ&BB』のBBは**バランスボール**  
です。

※ ステップ教室は、定員25名となっています。  
お断りする場合がございますので、ご了承  
下さい。



## 教室料金

- 1回 300円
- 1教室10回券 1,800円(9月30日まで有効)
- 1期通し券 5,000円(9月30日まで有効)

★やむを得ず教室内容、担当指導員が、変更することがありますので、  
あらかじめご了承ください。

教室のチケットは、1階の券売機でご購入ください。  
なおチケットは、教室のある当日にご購入ください。事前購入は、ご遠慮ください。