

# スタジオレッスンは祝日プログラム

## 2018年11月23日(金・祝)「勤労感謝の日」

### ①美姿勢シェイプアップヨガ

13:00~14:00

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆◆】

ヨガで体と心を整えていきます。  
今回は、優しい太陽礼拝にチャレンジ！皆様のご参加お待ちしております♪

### ②いろいろエアロ

14:15~15:15

【難易度 ★★★】 【活動量 ◆◆◆◆】

ダンス、ラテン、格闘技エアロなど様々なエアロビクスダンスに挑戦！  
エアロビクスダンスを楽しみたい人大歓迎です。

- 受付期間：10月16日(火)~11月22日(木)
- 場所：アクアドームスタジオA
- 参加費：510円/各レッスン
- 定員：30人/各レッスン
- 担当：田中 美千代



#### 【申し込みについて】

- ※受付はアクアドームフロントで行います。(電話受付可)
- ※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ※当日欠席の場合、返金は致しかねますのでご了承ください。
- ※ご入金は11月22日(木)21:30までをお願いいたします。

スイミングスクール参加シールをお持ちの皆さまは、  
**シール1枚につき1レッスン無料**で参加することができます。