

初めての方、運動が久しぶりの方、大歓迎！！

美姿勢リセット

& 血流めぐり改善

このクラスは姿勢を整えるエクササイズを中心に、背中や肩甲骨をほぐしていきます！
また明るい音楽に合わせて楽しく全身の**血流をめぐらせる**有酸素運動も行います！！



担当：ナマイアヨ

日程：11月18日(水)

時間：11:00～12:00

場所：赤羽体育館 エクササイズスタジオ

料金：¥1,200 (税込) 空き枠がある場合のみ当日参加可

定員：20名

受付：10月16日(金) 8:45～ レッスン開始30分前まで
ホームページまたは右下二次元コードにてお申込みください

入金：券売機支払 11月1日(日) 8:45～レッスン開始30分前まで

対象：北区内、北区外問わずどなたでもご参加いただけます。
(※16歳以上)

キャンセル：10月31日(土)までに下記電話番号までご連絡ください。

11月1日(日)からはキャンセル料(参加費全額)が発生しますので予めご了承ください。

最少遂行：11月11日(水)7名集まらない場合は中止とさせていただきます。
その際は料金は返金いたします。

- ・トレーニングルームをご利用の際は別途¥400(税込)が必要になります。
- ・階段付近、更衣室入口付近を塞ぐ行為はご遠慮ください。
- ・ロッカーは靴を脱いでご利用ください。ごみは各自でお持ち帰りください。
- ・館内及び館周辺は禁煙となっております。
- ・駐車場に限りがございます。ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。



ご不明点がございましたら赤羽体育館にご連絡ください。

TEL:03-3901-3140