

# 1月（日）週替わりレッスンのお知らせ

1月7日・21日 13:00~14:00

**くびれ女子** 担当 KAORI

※ウエストまわりを中心にフローベースに行うエクササイズです。

くびれ+コアで美ボディ GET

強度★★★★

1月14日・28日 12:00~13:00

**Body Shape** 担当 TAKA

※音楽に合わせて有酸素運動 強度★★

動作は初心者でも簡単に動けるシンプルな構成なので安心です。

開始時刻が異なりますのでご注意ください。

