



# 草薙特別レッスンのお知らせ♪



楽しいレッスンが  
盛りだくさん♪

通常レッスンに加え12月限定で  
特別レッスンが追加されます！

皆様のご参加心よりお待ちしております♪



日程：12月11日(月)～12月22日(金)

時間：①10:15～11:00 (9:45～受付開始)

②11:15～12:00 (10:45～受付開始)

③13:15～14:15 (12:45～受付開始)

対象：18歳以上

定員：20名

料金：12月フリーパス会費お支払いいただいた方は無料です！  
一般：1回¥840

会場：草薙総合運動場 硬式野球場3 塁側会議室3

受付：9:45～(レッスン当日申込) ※各レッスン30分前  
※定員に達し次第受付終了となります)



# 草薙特別レッスン12月スケジュール



	11日・18日 (月)	12日・19日 (火)	13日・20日 (水)	14日・21日 (木)	15日・22日 (金)
10:15~ 11:00	健康体操  溪村	脂肪燃烧 エクササイズ  平崎	名曲リズムダンス  溪村	かんたん太極拳  漆畑	くびれ姿勢改善 エクササイズ  吉澤
11:15~ 12:00	懐かしのJ-POPで踊る ダンスエクササイズ  石上	ストレッチフロー  平崎	チェア体操  鈴木	マットゴロン のびのびストレッチ  鈴木	ZUNBA®  吉澤
13:15~ 14:15			経験者の太極拳扇  漆畑		