

10月  
まるっと

# My-fitプログラム 1周年記念★感謝祭

昨年10月に開始した本プログラムも早いもので1年が経ちました。  
皆様に日頃の感謝の気持ちを含めて、10月はイベント月間とさせていただきます。  
いつも以上に楽しくトレーニングしていただきたく、ぜひお気軽にご参加ください♪

月	火	水	木	金	土
1 	2	3 定員13名 12:10~12:25 セルフリンパ マッサージ 知念	4 ショートレッスンです。 レッスン中はサーキット トレーニングはできません。	5	
7 定員8名 15:45~16:15 ボクササイズ サーキット 知念	8 ボクササイズ×マシンの サーキットトレーニング！	9	10	11 定員13名 11:30~11:45 コア シェイプアップ 近江	12
14 祝日	15 定員8名 11:30~12:00 シェイプアップ サーキット 知念	16 自重トレーニングを含む サーキットトレーニング！	17	18 体幹を鍛えるショート レッスンです。 レッスン中は サーキットトレーニングは できません。	19
21 定員8名 16:15~16:45 ステップ サーキット 加治木	22 ステップ台を使用 したサーキット トレーニング！	23 定員8名 15:45~16:15 シェイプアップ サーキット 知念	24	25	26 定員8名 15:45~16:15 ボクササイズ サーキット 知念
28	29 定員13名 12:10~12:25 ポール コンディショニング 近江	30 ストレッチポールを使用し たショートレッスンです。 レッスン中は サーキットトレーニングは できません。	31 休館日		

◆対象者：My-fitプログラムにご登録の方

◆料金：無料

◆申込方法：事前予約制

- \* 2階マルチスタジオにて直接お申込みいただくか、下記までお電話ください。
- \* 各回キャンセル待ち3名までお受けします。前日まで有効としキャンセルができましたら順番にご連絡いたします。
- \* 空きがあれば当日お申込みも可能です。