

是非ご参加  
ください

# スタジオ スペシャルレッスン Week

☆ 1/11(金)~1/17(木) ☆

上記期間はスタジオプログラムの内容を  
一部変更してお届けします。  
詳細は、もしばらくお待ちください。  
お楽しみに♪




## 絵馬に2019年の 目標を書こう!!

フロントに置いてある絵馬に2019年の目標を書いてください。  
「筋肉をつける!夏までに-5kg!」などなど.. 目標は何でもOK!  
新年の目標を書いて2019年も頑張らしましょう!  
書いていただいた絵馬はジムに掲示します。

自筆記入期間 1月4日(金)~9日(水)  
掲示出し期間 1月9日(水)~16日(水)




## 今年最初の選試し!!

### 年賀 抽選会

※抽選券は、2階スタジオ前に掲示。  
※抽選券の下に記載された番号をチェック! 抽選当選した方は、  
抽選結果をフロントまでお持ちください。抽選券は必ずお持ちください。

Facebook HP

QRコード

check!

笑門

笑う門には福来たる!?







## 目指せピッタリ!

### 自己申告レース

自分の25mタイムを事前に予想。  
「泳ぐ」「歩く」  
どちらでもOK!!  
自分の体内時計を信じてLet's TRY!  
ピッタリ賞で景品GET

実施期間:1月10日(木)~16日(水)

※アクアピクス以外の、全プールレッスン終了後に行います。

## 新春イベント special lesson

### ペアヨガ

1人で行うよりもバランスが難しい!?  
2人1組・3人1組でもOK!  
ペアで協力し合ってポーズを  
完成させましょう♪  
1人ではできない身体の  
伸びを感じられます。

日付:1月5日(日)  
時間:15:30~16:30  
定員:10組  
※ご予約は12月22日(土)まで  
お申し込みください。

