



## 【かんたんヨガ】

年齢と共に変化する身体を私達共に整えていきましょう。  
年齢や性別は問いません。  
引き締めたい方、疲れにくい身体を作りたい方等々。  
どなたでも、ご参加いただけます。

【毎月第2・4土曜16時から開催】



FITNESS  
GYM

# Start your training today

まずはマシンジムへきてみませんか？

これを機に身体のお悩み相談をしてみましょう！

レッスンにつきまして

かんたんヨガ、ダンスエアロの資格保持者が指導します。

1回500円(1か月券の方は無料)でご参加頂けますので

ネイパル厚岸にてお待ちしております！



## 【初めてダンスエアロ】

まずは簡単なステップから  
ゆっくりと始めていき、  
音楽に合わせて徐々に身体を  
動かします。汗をかきたい！  
リフレッシュしたい！初めての  
方でも挑戦できるレッスンです！

【毎月第2・4土曜16時から開催】

IN ネイパル厚岸  
お問合せ ☎ 0153-52-1151

