

# 2022.9 Studio Lesson

K-1トレーナーの経歴もお持ちの、阪本由美子IRによるスタジオレッスンです！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ボディ メイク	3
4	5	6	7 ボディ メイク	8	9	10 ボディ メイク
11	12	13 ボディ メイク	14	15	16	17
18 ボディ メイク	19	20	21 ボディ メイク	22	23	24
25	26	27 ボディ メイク	28	29	30 ボディ メイク	

**ボディメイク <60min>**

**1レッスン 1000円/ 13:00-14:00**

ストレッチ、筋トレ、体幹などファンクショナルトレーニングを取り入れながら筋力アップ、ケガ予防、スポーツパフォーマンスの向上を目指すレッスンです。

ご予約は各開催日1週間前からとなります。  
お電話またはお近くのスタッフまでお申し付けくださいませ。

**レッスンの時間帯はフリースペースが利用不可となりますので、予めご了承ください。  
高校生以下は半額で参加できます。（小中学生は保護者同伴）**