

イベント情報！11月の特別な3週間！

第1弾！ 11月6日(月)～11日(土) ポールやリングなどを使った15分間のお試しショートレッスンを開催！

※トレーニングジム利用時間内で行います。ジム利用にはご登録が必要になります。

6日 (月)	9:00 チューブ	10:00 ギムニクボール	8日 (水)	9:00 チューブ	10:00 ギムニクボール	10日 (金)	11:00 チューブ	12:00 ギムニクボール
	17:00 グリッドローラー	18:00 ヨガポール		15:00 グリッドローラー	16:00 ヨガポール		17:00 グリッドローラー	18:00 ヨガポール
7日 (火)	9:00 ギムニクボール	9日 (木)	9:00 ギムニクボール	15:00 ウェーブリング	11日 (土)	9:00 ウェーブリング	13:00 ウェーブリング	
	18:00 グリッドローラー		17:00 ヨガポール	18:00 ヨガポール		14:00 ヨガポール	15:00 ヨガポール	



第2弾!! 11月6日(月)～19日(日)

ボディケアグッズ特別販売！

レッスンでも使用するケアグッズをお得に販売！
イベント期間限定の商品もございます！※お取り寄せの商品もございます。

クイックテーピング講座開講！

この期間、テーピングを購入していただいた方には
トレーナーが目的に合わせて使用方法を指導いたします！
更には、ケアグッズ・テーピング購入の方には



担当：鴻巣

レッスン無料チケットをプレゼント！※おひとり様1枚まで。(CKTT資格保持者)

↓↓↓対象商品はこちら↓↓↓

グリッドローラー 3500円→ 3000円		ウェーブリング 4400円→ 4000円	
ヨガポール 4000円→ 3800円		ソフトギムニクボール 1300円→ 1200円	
ヨガマット 2500円		ストレッチボード 2500円	
テーピング【大・小】 大 3000円→ 2700円 小 600円→ 500円			
トレーニング用 チューブ5本セット 1000円			

第3弾!!! 11月20日(月)～26日(日)

大好評のインボディ測定会！

通常500円が200円！！
カウンセリングでいろいろとご相談ください！



教室割引特典！

我孫子市民体育館自信の教室が期間限定割引！

700円のレッスンが500円！
500円のレッスンが300円で受講できます！
※レッスンは完全予約制になります。

TEL04-7187-1155 / 04-7137-9030



ピラティス 11月20日(月) 13:00～14:00 定員:20名 ¥500	ウルトラリセット 11月21日(火) ①9:30～②10:30～ ③11:30～④12:30～ 各部定員:20名 ¥300	かんたんエアロ 11月22日(水) 10:20～11:20 定員:30名 ¥300	パレトン 11月24日(金) 13:00～14:00① 定員:20名 ¥300	夜筋膜リリース 11月24日(金) 18:45～②19:45～ 各部定員:20名 ¥300
月曜エアロ 11月20日(月) 9:30～10:30 定員:30名 ¥300	かんたんヨガ 11月21日(火) 15:45～16:45 定員:20名 ¥300	夜ヨガ 11月22日(水) 18:30～19:30 定員:20名 ¥300	夜エアロ 11月24日(金) 18:30～19:30 定員:30名 ¥300	