

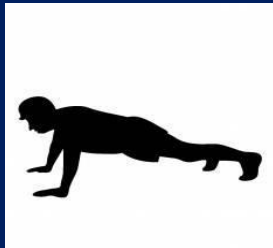
# MY CHALLENGEとは

15分間の「セルフトレーニング」を自分の体カレベルに合わせて挑戦します。

4つのトレーニング種目をサーキット方式で行い、身体機能の向上を狙うことを目的としたプログラムです。少人数制で行い、インストラクターがフォーム指導と動作のポイントをお伝えします。



パワー系



バランス系



スタミナ系



スピード系

## MY CHALLENGE 始動！！

### <参加方法>

#### ●実施日程

2022年 4月29日(金)  
15:20~15:50

#### ●場所

スタジオ2

#### ●参加費

500円(税込)

#### ●定員

6名

#### ●申込み期間

4月15日(金)~4月29日(金)  
お電話での受付可能

#### ●予約キャンセル

- ・当日、14時50分までのキャンセル連絡は承ります。
  - ・14時50分以降のキャンセルは、承りません。(返金不可)
- また、予約申込みのみを先にされてる方は、後日参加費のお支払いをお願いします。

※プログラム開始10分前よりスタジオにご入場いただけます。

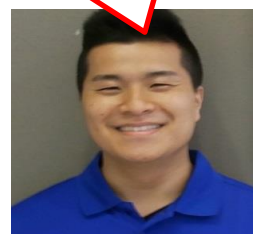
※途中入場、途中退室はご遠慮ください。

### 【 TARGET 】

- ・正しいフォームでトレーニングしたい！
- ・達成感を味わいたい！
- ・自分自身に挑戦したい！

そんな方にオススメ。

激しい運動が苦手な方でも周りを気にせず自身のペースでトレーニング出来ます。皆様のご参加をお待ちしております。



担当 平尾

**お申し込みはフロントまで！！**