

シェイプリーボディ Shapely Body

日時 : 10月31日(土) ① 13:00～14:00

担当 : KOZUE ② 14:30～15:30

コアトレーニングを中心に、ダンスを
組み合わせるなどすべてオリジナルメソッドで
構成されています。

今回は網干特別レッスンで実施し、
男女問わずご参加頂けます。

姿勢改善や魅力的なボディラインづくりに
興味のある方など楽しくエネルギーな
レッスンを是非ご体験ください。

KOZUEインストラクターの腹筋も必見です!!

シェイプリーボディは

「健康的で、女性らしく美しいボディラインづくりを」

を、コンセプトにしたボディワークです。

インストラクター: KOZUE

- 対象■義務教育修了以上
- 定員■①②各25名
- レッスン料■①②各1000円
(※レッスン当日納入)

■実施場所■スタジオ

■持ち物■動きやすい服装・
タオル・飲み物

※マット持参可。シューズ不要

●姫路市立網干健康増進センター●

営業時間 9:00～21:00

休館日水曜日(祝日の場合は翌平日)

Tel 079-272-5601

■申込方法■

10月3日(土)より予約申込開始

下記、申込書に記入の上、受付へご提示ください。

■参加方法■

①レッスン当日、1F受付にてレッスン料を

お支払いください。※レッスン開始5分を過ぎると
ご参加頂けません

②ロッカーキーをお渡ししますので、

更衣室をご利用いただき、スタジオでお待ち下さい。

※定員になり次第しめきります。

※当日、空きがある場合は、ご参加頂けます。

受付へお尋ねください。

(きりとり)

Shapely Body-シェイプリーボディ-参加申込書

ふりがな		年齢	性別	電話番号		
名前		才	男/女			
住所	〒			希望時間	受付番号	受付日/担当
				①/②	No.	/

※「希望時間」① 13:00～14:00 ② 14:30～15:30です