

# 12月 スタジオお試しレッスン

下記の日程で「お試しレッスン」を行います。  
受講は**無料**ですので、**全ての会員様**の参加OKです！  
皆様、奮ってご参加ください！！

## 金曜日のレッスン 14:20~14:50

### ■ステップサーキット 12月18日

ステップ台での有酸素運動とダンベルを使用した筋力トレーニングを組み合わせたエクササイズです。

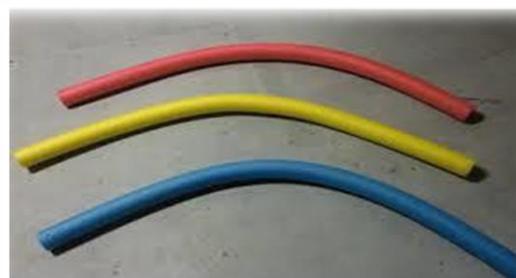


#### 『担当インストラクター』

黒木輝幸  
健康運動指導士

### ■ヌードルコアストレッチ 12月11日・25日

ヌードルを使用したストレッチにより、  
体を「緩める・整える・締める」効果があります。  
疲れにくい体、太りにくい体を作っていきます。  
※定員 **13** 名まで



#### 『担当インストラクター』

黒木輝幸  
健康運動指導士