

BODY PUMP



～動きのコツ～

Vol. 2

”なんとなく”から、

”狙って効かせる”へ
こんな人におすすめ

- ✓効いているかわからない
- ✓正しいフォームを知りたい
- ✓ボディパンプに興味がある

初めての方！
前回参加した方も
大歓迎!!

開催日時

5月3日(日)
14:10～14:55 背中

5月4日(月)
11:20～12:05 下半身

料金

1回:1,000円(税込)
2回:1,500円(税込)

※同時申込時の金額となります。
※返金:開催日3日前50%
それ以降は100%

場所

第1スタジオ
担当
KEIJU

定員

15名
(最小遂行:3名)

受付開始日

4月20日(月)

15:00～

フロント・電話にて開始!!
複数人のお申込み可。

JOYACROSS

TEL:076-281-8000

お尻は歩く・動く・姿勢を支える大事な筋肉!!

お尻は体のエンジン。

お尻覚醒 イベント

楽しくヒップトレーニング!



5月6日(水)

12:35～13:20

第一スタジオ

種別:しらし

定員

20名

参加費

800円
(税込)

受付開始:4月20日(月)

15:00～電話・フロント同時開始

※複数人のお申し込み可。

- ✓ヒップアップ
- ✓腰や膝の負担を減らせる
- ✓楽しく汗がかける
- ✓動きが軽くなる
- ✓姿勢が良くなる
- ✓代謝が上がる