

脚を知る！ 美脚の秘訣・特別クラス

翌年1月開催
～脚痩せ集中コースの体験レッスン～

12月11日(土) 15:15～16:30

スタジオレッスン 定員8名

美脚は女性の永遠のテーマ。
冬を迎えるその前に一度、自分の脚と向き合ってみませんか。

- ✓脚だけ痩せない
- ✓運動するたび腿が太くなる
- ✓美脚のためにランニングや階段を使う努力をしたことがある
- ✓冷え性、むくみが気になる

美脚のためには〇〇が大事！簡単な動きで〇〇を整えます。
美脚のための秘訣を知って目標に近づきましょう♪

男女、年齢、経験問わずご参加いただけます。



みさと

未聡

参加申し込み要綱

- ご予約はWEB予約システム、電話、受付にて -

- ・参加費：atama会員様 ¥ 500 (税込)
一般の皆様 ¥2,000 (税込)
- ・事前(レッスン前まで)に参加費を受付にてご入金ください
- ・当日のキャンセルは連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- ・たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早めをお願いします



次回予告

脚を知る!美脚の秘訣・特別クラス 【オンライン版】

2022年1月7日(金)21:00～22:00

12/11(土)スタジオ開催クラスと
同等の内容をオンラインでも開催☆

- ・12/11(土)と1/7(金)のいずれか都合の良い方をお試しください！両日参加もOK!
- ・参加費：atama会員様 ¥ 500 (税込)
一般の皆様 ¥2,000 (税込)



2022年 カラダを変える! 集中脚痩せ 5 Days 【オンラインコース】

1月10日(月)～14日(金)
5日間連続・各日21:00～21:30

自宅から毎日参加できる!

1日30分で結果を出す短期集中コース

- ・期間中、都合の悪い日は欠席も可
- ・12/11(土)と1/7(金)のクラスに参加していなくても申込み可能。参加していれば本コース参加費割引有☆