

2022年カラダ改革

脚を知る！

美脚の秘訣・特別クラス 【オンライン版】

1月7日(金) 21:00 ~ 22:00

1月10日～開催

脚痩せ集中コースの体験レッスン

12月11日にスタジオ開催したクラスと同等の内容を
オンラインで開催します☆

- ✓ 外出が減って運動不足にお悩みの方
- ✓ 今度こそカラダを変える！意気込みある方
- ✓ 前回予定が合わず断念した方
- ✓ 今回を機にオンラインを試したい方 etc.

性別、年齢、経験問いません

スタジオクラスに続いてのリピート参加も大歓迎です☆

参加申し込み要綱

- ・WEB予約システムからご予約ください
- ・ご予約、お支払は前日(1月6日)まで受付中
- ・参加費：atama会員様 ¥ 500 (税込)
一般の皆様 ¥2,000 (税込)
- ・お支払は事前、店頭または銀行振込にて。詳しくは予約ページの案内をご確認ください



みさと
未聡



1日30分でカラダを変える！

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

最少催行人数 2名

1日30分で結果を出す短期集中コース

毎日スタジオに行くのは大変でも自宅なら気楽にできる♪

2022年こそ本気で、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

脚のフォームが変わってゆく感動体験！

美脚のための秘訣を知って目標に近づきましょう♪

参加申し込み要綱

- ・WEB予約システムからご予約ください
- ・ご予約、お支払は前日(1月9日)まで受付中
- ・参加費：atama会員様 ¥10,000 (税込)
一般の皆様 ¥15,000 (税込)
- ・お支払は店頭、または銀行振込にて
- ・期間中、参加できない日は欠席もできます
- ・12月や1月7日のクラスに参加していなくてもご参加できます

他で一般に開催されている
同等コースの半額値！
☆atamaだけの特価です☆

12月か1月7日の
レッスンに参加していれば
さらに500円割引