

# 年末年始特別プログラム

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月4日(土)	1月5日(日)
12:00				<b>レ ッ ス ン 休 講 日</b>
13:00	12:00~12:45 タエボーフィットネス 稲川みき	12:00~12:45 BODYBALANCE45 TOSHI	12:00~13:00 ブートキャンプ 稲川みき	
14:00	13:05~13:50 BODYSTEP45 横輪	13:05~13:50 BODYPUMP45 外崎	13:20~14:20 BODYATTACK60 新木	
	14:10~15:10 BODYCOMBAT60 横輪	14:10~15:10 BODYATTACK60 外崎		

**【スタジオ定員】**  
40名 (ツール使用レッスン30名)  
※ツール使用レッスン※  
「BODYSTEP」「BODYPUMP」

**【整理券】**  
レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布いたします。  
**【スタジオ予約】**  
WEB予約を(hacomonoから)ご利用いただけます。  
・有料予約(宮の沢会員様):7日前(330円税込)から予約開始  
・有料予約(他店舗会員様):3日前(330円税込)から予約開始  
・無料予約(他店舗会員様不可):3日前から予約開始

## タエボーフィットネスとは？



# 初心者も大歓迎！

# 手ぶらでOK！

ビリーブートキャンプのような  
エクササイズとなっています！