

簡単楽しい お昼の エクササイズ

簡単なエクササイズで運動不足を解消しよう！



■申し込み期間

月払いで希望の方 ▶ 9/26 (木) 10:00～ 10/3 (木) 11:45 まで

都度払いで希望の方 ▶ 9/26 (木) 10:00～ 各回当日の11:45 まで申込可能

■日程 10/3・10・17・24 (木) 12:15-13:00

■担当 長谷川たかはる

■イベント料金 月払い (全4回分) 5,500円 (税込) / 都度払い 1回 1,650円 (税込)

※月払いがお得です♪

■開催場所 8階activeスタジオ

■参加対象者 メガロス小岩会員、プラチナ会員、ゴールド会員

その他外部の方 (別途施設利用料¥1,100-お支払い/当日レッスンの前後1時間、マシンジム・ロッカー・スパエリアのご利用が可能です。)

■定員 15名

■内容 1週目 自重のトレーニングで基礎体力作り 2週目 ダイナミックストレッチで姿勢改善・代謝アップ
3週目 ヨガでコンディショニング 4週目 かんたんHIITトレーニングで脂肪燃焼

■申込方法 WEBのみでの申込

会員の方は、お申込み時にまいMEGAネットのログインが必要になります。

入金は、ご予約と同時にクレジットにてご入金となります。入場はご予約順です。

■キャンセルについて

キャンセルされる場合は、キャンセル手数料として550円 (税込) を申し受けます。

都度払いの方は、各回開催される3日前の18:00までにお申し出いただきましたら、

キャンセル手数料との差額分をご返金いたします。

それ以降のキャンセルは、返金は出来かねますのでご了承ください。

※10月月払い・都度払いにお申し込み⇒

