

# パーソナルレッスン

レッスンを楽しむために  
動きをマスターしませんか？

正しいフォームは効果を得る一番の近道です!!

<全 8 アイテム>

**燃焼系** ボディコンバット ・ エクストリーム 55

**ダンス系** メガダンス ・ コリオMIX

**シェイプアップ** ボディパンプ ・ ロコモビューティ

**体幹UP** ボディバランス ・ コアクロス

<1レッスン>

15分 1,000 円(定員 1 人)

30分 2,100 円(定員1~3人)

60分 4,200 円(定員1~3人)

こんな方にも  
オススメです!!

★なかなか効果が感じられない!

★スタジオレッスンの時間に来れない!

完全予約制! フロントまたはお電話にてご予約ください。

※先着順となります。

洲本市文化体育館トレーニングルーム ☎22-6726