１１月８日限定

～スペシャルレッスン～

稚内初！！

①ウェーブストレッチ＆肩甲骨・骨盤ダイエット法

内　　容	モデルや女優、プロのアスリートも注目の、波型**ウェーブストレッチ・リング**を使って、**“心地よく、頑張らない”ストレッチ＆ダイエット法**をお伝えします。 骨盤の傾きを整え、さらに肩甲骨を様々な方向に動かすことで褐色脂肪細胞を刺激して、脂肪燃焼効果を活性化させる、今までにない革新的なプログラムをぜひご体験下さい！！なんと 90 分たっぷり！！
日　　時	**１３：３０～１５：００（９０分）**
受 講 料	**会員７８０円・一般１，０５０円**　**別途使用料**当日支払い
定　　員	20名　Aスタジオ　　定員になり次第申し込み締切り
持 ち 物	タオル･飲み物

②健美操スペシャル～ほっと安心・若返り健康体操

内　　容	男女どなたでもお気軽に受講できます。特に、肩凝り・腰痛・目の疲れ・不眠症・冷え症・むくみ・ホルモン系の乱れ・筋肉疲労などの日常の不調を改善したい方。 運動初心者やカラダの固い方、大歓迎！！ 動と静の絶妙なバランスの取れた・・・**“健美操のスペシャル版”**です！
日　　時	**１９：４０～２０：４０　（６０分）**
受 講 料	**会員５２０円・一般７８０円**　**別途使用料**　当日支払い
定　　員	30名　Aスタジオ　　定員になり次第申し込み締切り
持 ち 物	タオル飲み物･

お申し込みは、１０月２５日より　水夢館フロント又は、２３－８１００まで

札幌で活躍中講師：佐藤 TERU さん