



4月から新しいスタジオプログラムが始まります。

# スキマ体操

ちょっとした空き時間にビーバーに寄って、軽い運動をしてスッキリして帰る。

そんな生活習慣を始めてみませんか？

すべてビーバーのスタジオでやるので、着替えや靴の履き替えも一切なしです。

来館のまま運動して、そのまま帰る。今の生活の隙間時間に運動を加えるので、「スキマ体操」です。

遊びに来る感じで始めてみましょう。

## スキマ体操 タイムスケジュール

|     |             |    |             |    |
|-----|-------------|----|-------------|----|
| 月曜日 | 13:00~13:30 | 佐藤 | 19:00~19:30 | 緑川 |
| 水曜日 | 13:30~14:00 | 清水 |             |    |
| 木曜日 | 13:10~13:40 | 緑川 |             |    |
| 金曜日 | 11:30~12:00 | 清水 | 13:30~14:00 | 緑川 |
| 土曜日 | 10:00~10:30 | 佐藤 |             |    |

《 料金 》 1回 300円(税込)

アクアメンバーの方は無料で受講できます。