

# ～有料プログラムレッスンについて～



もっと手厚い指導が受りたい!



習い事感覚で技術を上達させたい!

プログラムで効果を感じたい!

## 上級エアロビクス

月曜15:00～16:00

もっとエアロ中上級レッスンに  
チャレンジしたい方、  
スキルアップしたい方に  
おすすめ!

## 失敗しない太極拳

火曜14:45～15:45

ひとりひとりに合った  
体の使い方での失敗しない  
太極拳をご覚えられます。

## ストライクインパクト

火曜21:25～22:25

有料だけの新曲追加!  
60分の暗闇空間で  
爆発的な燃焼効果!

## フラダンススクール

金曜15:50～16:50

基本のステップを確認しながら  
1曲完成させていきます。  
初めての方にもおすすめ!

## ピラティススクール

日曜15:45～16:45

エクササイズごとに解説を  
しっかり入れて指導します。  
細かいサポートをしながら、  
じっくり見ていきます。

## ファンクショナル

日曜18:00～19:00

様々な動きで身体のピフォー  
アフターをその場で体感!  
有料クラス限定の  
MIZUHOスペシャルです!

4回/6,600円税込、1回/1,870円税込

# ～WEB予約について～



今すぐ  
WEB登録!

「登録」及び  
「予約」は  
こちらから



アカウント  
登録手順



レッスン  
Web予約  
手順方法動画



※同時予約は最大8枠まで可能です。

※Web予約の締切時間は  
レッスン開始5分前です。

※WEB予約は毎月20日です。  
(システム上、WEB予約開始時間は  
ランダムとなっております。)