



# FIT365佐野 3月イベント

マシンの使い方が分からない方は  
**スタートサポート**をご利用ください！  
予約制なのでスタッフまでお声掛け  
ください♪

日時:月～金 11:00、13:00、17:00、19:00  
土日・祝 11:00、13:00、17:00  
※1回30分程度

**ピンク字のスタッフレッスン**は、  
各時間10名様までで参加は  
無料です(予約無し)  
持ち物は、ヨガマットまたは  
大きめのバスタオル、室内  
用シューズをお持ちください  
※スタジオで実施します

日	月	火	水	木	金	土
1	2 体幹 トレーニング 11:00～11:30	3 やさしい ストレッチ 11:00～11:30	4	5	6 美健康 トレーニング 11:00～11:30	7
8	9 お腹 シェイプ 11:00～11:30	10	11 やさしい ストレッチ 11:00～11:30	12	13	14
15 美健康 トレーニング 14:00～14:30	16	17 やさしい ストレッチ 11:00～11:30	18	19	20 サーキット トレーニング 11:00～11:30	21
22 お腹 シェイプ 14:00～14:30	23	24 やさしい ストレッチ 11:00～11:30	25	26	27	28 サーキット トレーニング 14:00～14:30
29	30 体幹 トレーニング 11:00～11:30	31 やさしい ストレッチ 11:00～11:30				

# スタジオレックス紹介

## ボディメイク



強度★★★

実施日：日曜 17：30～

イントラ名：斉藤 IR



自重・筋トレ・コアトレをベースに  
シェイプアップを目的としたダイエット  
プログラム。

3月の開催は **1日** (無料体験日)

**8,15,22,29日**

- ・参加費：1,000円(税込)
- ・回数券：11回分 10,000円(税込)

参加の申し込みは右のQRコードから→

