

# 2024年6月スタート 新プログラムのご案内

## 限界SQUAT(スクワット) / 限界HUKKIN(フッキン)

- 対象・・・どなたでも
- レッスン時間・・・15分

最もタイムパフォーマンスよく  
“魅せるカラダ(魅せ尻・魅せ腹)”  
を作ることを目指した新感覚の  
グループレーニングプログラム！  
高回数×短時間のエクササイズで  
効果の最大化を狙うため、  
皆様自身がそれぞれの「限界」に  
チャレンジしていきます。

夏に向けて  
是非一緒に“魅せボディ”を  
目指してみませんか！？



曜日	開始時間	場所	レッスン名	担当者
月	20:05	ジム	限界SQUAT	木所 拓也
木	19:10	ジム	限界HUKKIN	榎木 海帆
木	19:30	ジム	限界SQUAT	榎木 海帆
土	15:20	ジム	限界SQUAT	嘉川 恵梨

ご不明な点は、お近くのスタッフまでお気軽にお問合せください



掲出期間 2024.5.15～2024.6.30