

# B&S よくばりエクササイズ

エアロビクス・バレエエクササイズ・ボクササイズ・ピラテス etc……

どれもしたいが、ひとつに決められない……そんなあなたにぴったりのクラス！！

それぞれ、お奨めのダイエット法をチョイスしたプログラム……

とても贅沢なクラスです。お気軽にチャレンジしてみませんか！！

## 指導内容

基本的な体の使い方から指導いたします

**指導講師** 塚本 ゆかり 東京都出身、  
NAFA 東京トータルフィットネスインストラクター  
ダンスインストラクタープロ養成講

日時	金曜日	10:30 ~ 11:30	20:00 ~ 21:00
	土曜日	10:30 ~ 11:30	

月会費 4,725 円 (税込) 月 4 回

ご用意いただくもの フェイスタオル、動きやすいラクな服装で……

## 無料体験レッスン! 申込受付中!

お問い合わせ  
お申し込み

## B&S カルチュアクラブ

金沢市小立野 2 - 4 2 - 3 2 B&S ビル (うつのみや小立野店 1F)

TEL 076-224-1221