

## [水曜クラス] 第1・第3・第5水曜日

1/18 14:30～ ダイエットウォーキング

2/1 14:30～ ダイエットウォーキング

2/22 14:30～ ダイエットウォーキング

3/1 14:30～ ダイエットウォーキング

3/15 14:30～ ダイエットウォーキング

4/5 14:30～ ダイエットウォーキング

◎受講料: 13,200円(税込・6回分)

※振替え受講可

◎場 所: STUDIO Luce<sup>[ルーチェ]</sup>

岡山市北区中山下2-2-49 3F

## [土曜クラス] 第1・第3・第5土曜日

1/21 16:30～ ダイエットウォーキング  
17:30～ プレミアムメイク(限定3名)

2/4 16:30～ ダイエットウォーキング  
17:30～ ダイエットウォーキング

2/25 16:30～ ダイエットウォーキング  
17:30～ ダイエットウォーキング

3/4 16:30～ ダイエットウォーキング  
17:30～ ダイエットウォーキング

3/18 16:30～ ダイエットウォーキング  
17:30～ ダイエットウォーキング(中・上級)

4/1 16:30～ ダイエットウォーキング  
17:30～ ダイエットウォーキング(中・上級)

### ◆レッスン内容

#### ●ダイエットウォーキング

未経験、初心者の方や基礎、体幹を重視したい方におすすめ。

#### ●ダイエットウォーキング(中・上級)

ウォーキング+ポーキング、表情、表現力、パフォーマンス力を取り入れて魅せる事を楽しみたい方におすすめ。