

# THANK YOU

# 3rd ANNIVERSARY

# 2020.10.1

# BODY DESIGN STUDIO-A

10:30		10:30
11:00	SilkSuspension™ 10:30~11:30 HIDEMI	11:00
11:30		11:30
12:00	ピラティス 11:45~12:45 川下栄治	12:00
12:30		12:30
13:00		13:00
13:30	3rd ANNIVERSARY SPECIAL LESSON -Silk&ピラ&美尻&筋膜- 13:15~15:15 Yu / 竹若典子	13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00		15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		17:30
18:00		18:00
18:30		18:30
19:00	SilkSuspension™ 19:00~20:00 安部善城	19:00
19:30		19:30
20:00		20:00
20:30	BODYワークアウト 20:15~21:15 安部善城	20:30
21:00		21:00
21:30		21:30

**Time 13:15-15:15 (120min)**

**Price ¥4,000+tax ※1**

**定員10名 ※2**

**SPECIAL LESSON**

**Yu & NORIKO TAKEWAKA**

BDSA 3周年記念の特別プログラム!!

Yu&竹若インストラクターによる2時間  
みっちりエクササイズです!!

Silk+ピラティス+美尻 WO+筋膜リリース  
超豪華で贅沢三昧の120分です!!

※1 チケット・フリーパスはご利用頂けません

※2 会員様限定レゼルバでのみ予約受付

**PRESENT FOR YOU**



10月1日より先着 50名様  
BDSA オリジナルノベルティ  
プレゼント致します♪

