

# ★2021★

# NEW YEAR EVENT

いつも BODY DESIGN STUDIO-A をご利用頂きまして  
誠にありがとうございます。

新年は、1月3日（日）は特別プログラムで営業致します。

通常営業は1月4日（月）からでございます。

1月からは、新プログラムも登場です。

感染症対策を徹底しながら、皆様のご来店お待ちしております。

## 1月3日（日） 特別プログラム

時間	レッスン	定員	担当
13:00-14:00	SilkSuspension™	10名	安部善城
14:15-15:15	リバウンドワークアウト	5名	安部善城



### リバウンドワークアウトとは??

リバウンダー（トランポリン）で飛ぶことで、  
自然とコアの強化が出来ます。

ランニングと比較して約8割、足や腰にかかる  
負担を軽減出来、関節にも優しいエクササイズ！  
有酸素運動の効果も期待出来るので、  
気持ちよく汗をかきたい方にもオススメです！