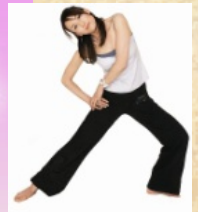


インスパイリングエクササイズ
新コース登場!



ビューティーフードプログラム



インスパイリングエクササイズにビューティーフードプログラムの食レッスンがついた新コースが登場!

インスパイリングとは、骨盤を調整しながらインナーマッスルを刺激することで、女性らしさを残しつつ、太りにくく痩せやすい体づくりを目指していきます。
ビジュアル面はもちろんのこと、骨盤のゆがみが原因で腰痛、仰向けで寝れない、肩こり、熟睡できないという方も沢山いらっしゃる毎日の生活習慣で体が歪み、上手くリラックスできない方も増えてきているのです。むくみ解消や生理痛の緩和を実感される方も大勢いて、健康面でも大変喜ばれています。この機会に是非体感して見てください。



美肌コース 8月開講! 受講生募集中!

- 美肌をつくる野菜・果物レッスン
～夏野菜のビューティーフードプログラム～
- ササイズ(顔のエクササイズ)を充実させ、小顔になるツボ押ししたり、顔のリンパを流してくすみをとるような動きを入れていきます。



ダイエットコース 9月開講予定

- ダイエットの野菜・果物レッスン
- 筋トレとウォーキングを交互に行い、無酸素運動と有酸素運動を交互に代謝UP!



日程:8月の毎週月曜日12:15~13:30 (8/1, 8/8, 8/22, 8/29)
会場:インスパイリングエクササイズ 南青山STUDIO
港区南青山5-11-14 H&M南青山 E-401号室

料金:月会費 **15,000円** <10名限定>

※すでにインスパイリング月会員をお支払い頂いていて、ビューティーフードプログラムのみ参加される場合は5,000円

【充実の月4回レッスン】骨盤エクササイズと身体の中のケアが同時に学べます!

8/1(月)
ビューティーフードプログラム
40分
+
インスパイリング
75分

8/8(月)
インスパイリング
75分

8/22(月)
ビューティーフードプログラム
20分
+
インスパイリング
55分

8/29(月)
インスパイリング
75分

※9月毎週月曜日はダイエットコースを予定しています。詳細はお問合せください。

● お問い合わせ: インスパイリング
TEL:03-64274622

http://www.micaco-inspiring.com/
studio-inspiring@cap.ocn.ne.jp

インスパイリング 美肌コース申込書

- ・受講申込をご希望の方は、下記項目をすべてご記入ください。
- ・お申し込み完了後、レッスン費のお振込方法などをメールもしくはお電話でお知らせいたします。

記入日：平成 年 月 日

受付番号 (弊社記入欄)		希望講座名	インスパイリング 美肌コース
会員番号 (弊社記入欄)			
ふりがな		生年月日	年 月 日 (満 歳)
氏 名		性 別	女性限定
ご職業		会社名	
住 所	〒 -		
電話番号		FAX番号	
携帯番号		日中の連絡先	
E-mailアドレス			
携帯メールアドレス			
お振込人名 (ご本人以外の場合)			
郵送物送付先 (自宅以外への送付を 希望する場合)	〒 -		
	送付先のお宛名		
備考欄			

FAX送信先 : 03-6427-4622

URL : <http://www.micaco-inspiring.com/>

お問い合わせ：インスパイリング TEL:03-6427-4622