



アミックススタジオ

NEW OPEN!!

玉川学園前駅徒歩2分

4名の少人数制

女性専用

無料体験受付中

初めての方は
1名様1回無料



LINE お友だち追加から
予約をお願いします。

要予約

期間中ご入会いただくと

入会金 ~~11,000円~~

¥0

&
1ヵ月分の月謝
9,900円

半額

無料

体験会開催

2025年1月

定員4名

毎週火曜日

時間 ①11時～ ②12時～

毎週木曜日

時間 ①10時～ ②11時～

毎週金曜日

時間 ①10時～ ②11時～

ご予約はこちら →
LINE お友だち追加にて

※当日の荷物は、
裏面をご覧ください



■ 下記プログラムを組み合わせたカリキュラム

- 体幹トレーニング
- 有酸素シェイプアップエクササイズ (音楽にあわせて)
- 筋膜リリース
- サーキットトレーニング (短時間で脂肪燃焼)
- 肩こり腰痛
- 骨盤調整など
- タオル体操
- ※イスを使用してのエクササイズも可能です

■ 月謝 / 入会金のご案内

月4回コース 月謝 9,900円 (50分/回) 入会金 11,000円

月2回コース 月謝 5,500円 (50分/回)

セミプライベート
レッスンで安心!



レッスンを動画に撮って
LINE に送ってくれるので
ご自宅でも繰り返し練習ができます

初回プログラムは…
腸活トレーニング
是非体験にきて下さい!!



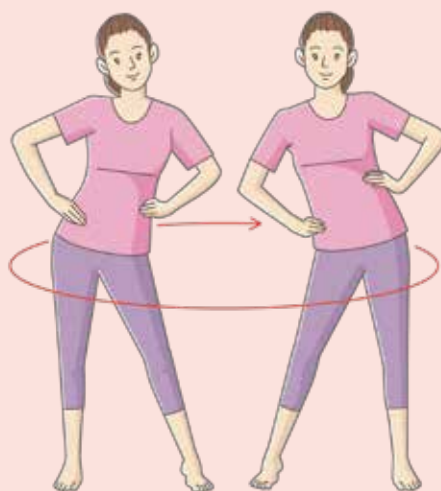
腸活するとどうなるの??

1 美肌になる

腸内環境が良いと、血液の循環がよくなり
美肌効果が期待できます

2 便秘改善

腸内環境が良いと、腸が活発に動くようになり
便秘改善につながります



3 免疫力 UP

腸は免疫細胞があり、体に害のある菌や
ウイルスを入れないために戦ってくれます

4 ポジティブ&気分が上がる!

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは
その9割が腸内で作られています

ご入会までの流れ

STEP
1

予約

2次元コードもしくは
お電話にて
ご予約を承ります

STEP
2

体験

レッスン開始の
10分前にお越し下さい

STEP
3

入会

NewYear キャンペーン適応条件

※体験当日に月謝コースへお申込みいただくこと。入会后3ヶ月間は継続をお願いします。

体験会当日のお持ち物

- お財布
- 動きやすい服装
- タオル
- 口座の印鑑
- お飲み物

インストラクター
Ayumi

トレーニング施設で8年間勤務後、現在は小学生向けのトランポリン体操、スタジオグループレッスン、ママさん向けのトレーニングサークルを立ち上げ活動中。

体幹トレーニング、筋膜リリースのレッスンを主に行っています。体幹トレーニングする事により、背筋がスッと伸び、肩こり腰痛が改善され、若々しい印象を与られます。私と一緒に楽しく運動して、健康な身体作りをしましょう!!!

