

月曜日19:00～

# アトリオライトジム会員参加可能 隔週レッスン

アトリオライト池上の男性会員も参加可能な隔週レッスンがスタートいたします。ご夫婦や、ご家族、カップルでの参加もおすすすめです。

また、隔週レッスンで効率よく身体を整えましょう！

レッスン時間：30分間

室温：ウォーム

レッスン：第1週目 ストレッチ  
第2週目 美ボディシェイプ  
第3週目 ストレッチ  
第4週目 美ボディシェイプ  
第5週目 ストレッチ



## ～ご予約方法～

### ◆ビフレ会員：通常予約

※受講は各種プラン回数に含まれます。ご注意ください。

### ◆ライト会員(女性)

- ①マイページご予約画面、店舗選択より「befreエトモ池上」を選択
- ②月曜日19:00～レッスンのお好きなスペースを選択し、チケット購入画面へ進む
- ③「**3,300円ドロップイン**」チケットを購入し予約完了

### ◆ライト会員(男性)

- ①マイページご予約画面、店舗選択より「befreエトモ池上」を選択
- ②月曜日19:00～レッスンのお好きなスペースを選択し、チケット購入画面へ進む
- ③「**3,300円隔週レッスン用**」チケットを購入し予約完了

※男性はbefre更衣室は利用できません。ジムエリア更衣室をご利用ください。

