



~アスタ-会員向け9月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



3日	日曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	12:00~12:45/45分	Aスタジオ	大友
		ZUMBA	13:00~13:45/45分		阿部(佳)
		タオルストレッチ	14:00~14:45/45分		
17日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(佳)
		背骨のストレッチ(先着17名)	14:00~14:45/45分		権代
18日	月曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	大友
		アクアビクス	14:00~14:45/45分	競泳プール	小笠原
24日	日曜	ステップ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(佳)
		アクアビクス	14:00~14:45/45分	競泳プール	阿部(雄)

★JOY☆リズム plus (映像プログラムJOYBEAT) ……ヒット曲に合わせて体を動かすダンス・テイストプログラムです

注) 担当者やスクール種目に変更になる場合もあります。変更の場合、館内告知などでお知らせ致します
 プレゼントレッスンは一般の方も受講できます 45・50分レッスン 810円(税込) 60分レッスン 1080円(税込) 他利用料

8月25日現在の情報です

※情報が更新されることがあります