



# ～マスター会員向け12月プレゼントレッスン&JOYBEAT～



3日	日曜	ステップ	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	阿部(佳) 権代
		背骨のストレッチ(先着17名)	14:00～14:45/45分		
10日	日曜	エアロビクス	13:30～14:15/45分	Aスタジオ	阿部(佳)
		タオルストレッチ	14:30～15:15/45分		
14日	木曜	※流水ウォーキング	10:00～11:00/60分	レジャープール	阿部(雄)
17日	日曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	権代 吉田
		ゆったりヨガ	14:00～14:45/45分		
19日	火曜	※ゆったりヨガ	10:00～11:00/60分	Aスタジオ	吉田
24日	日曜	☆クリスマス特別レッスン☆(詳細は別紙でご確認ください！)			

※印レッスンは国保連事業のため、一般のお客様は無料で受講できます(別途利用料)  
レッスン風景の撮影をさせていただきますのでご了承ください

★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) 別途利用料

11月21日現在の情報です ※情報が更新されることがあります