



~マスター会員向け10月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



7日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	大友
		セラピーボールヨガ ※専用ボールをお持ちでない方は開始10分前に受付にて整理券を配布します。(先着12名) 専用ボールを持参の方は整理券不要で参加できます。	↓専用ボール↓ 		14:00~14:45/45分
8日	月曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	権代
		アクアビクス	14:00~14:45/45分	競泳プール	阿部(雄)
14日	日曜	ZUMBA	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	泉
		マットサイエンス	14:00~14:45/45分		
21日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(雄)
		パワーヨガ	14:00~14:45/45分		大江
28日	日曜	ステップ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	小笠原
		ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分		吉田

★セラピーボールヨガ…ヨガボールで身体の凝りを取り除くプログラムです

★マットサイエンス…マットの上で体をほぐしたり、体幹部を鍛えます

★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

プレゼントレッスンは一般の方も受講できます 45分レッスン 810円(税込) 別途利用料

9月24日現在の情報です ※担当者や種目に変更になる場合もあります