



~マスター会員向け12月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



2日	日曜	ステップ	13:00~13:45 / 45分	Aスタジオ	阿部(佳)
		ZUMBA	14:00~14:45 / 45分		
9日	日曜	ZUMBA	13:30~14:15 / 45分	Aスタジオ	泉
		マットサイエンス	14:30~15:15 / 45分		
16日	日曜	格闘エクササイズ ※JOYBEATではありません	13:00~13:45 / 45分	Aスタジオ	上野
		ゆったりヨガ	14:00~14:45 / 45分		吉田
23日	日曜	JOY☆リズム plus (JOYBEAT)	13:00~13:45 / 45分	Aスタジオ	権代
		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
24日	月曜	☆クリスマス特別レッスン☆(詳細は別紙でご確認ください!)			

★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

11月23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