



# ~マスタ-会員向け2月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



|     |    |   |   |       |       |
|-----|----|---|---|-------|-------|
| 3日  | 日曜 | ZUMBA   | 13:00~13:45 / 45分   | Aスタジオ | 泉     |
|     |    | <b>マットサイエンス</b>   | 14:00~14:45 / 45分   |       |       |
| 10日 | 日曜 | ZUMBA   | 13:00~13:45 / 45分   | Aスタジオ | 阿部(佳) |
|     |    | タオルストレッチ  | 14:00~14:45 / 45分   |       |       |
| 11日 | 月曜 | 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    |
| 17日 | 日曜 | エアロビクス  | 12:00~12:45 / 45分   | Aスタジオ | 阿部(佳) |
|     |    | <b>フローマシン</b>   | 13:00~13:45 / 45分   | 競泳プール | 大江    |
| 24日 | 日曜 | 格闘エクササイズ<br>※JOYBEATではありません   | 13:00~13:45 / 45分   | Aスタジオ | 上野    |
|     |    | <b>セラピーボールヨガ</b><br>※専用ボールをお持ちでない方は<br>開始10分前に受付にて整理券を<br>配布します。(先着12名)<br>専用ボールを持参の方は整理券不要で<br>参加できます。 | ↓専用ボール↓<br><br>14:00~14:45 / 45分 |       | 吉田    |

- ★**フローマシン**...フローマシンとは、超音波流水機です。  
超音波が体の中を刺激し、身体機能が向上します。浴びるだけで脂肪燃焼の効果もあります。
- ★**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

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

**1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