



# ~マスター会員向け4月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



7日	日曜	ステップ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	大江
		ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分		吉田
14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
		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
21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		
28日	日曜	ステップ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	小笠原
		フローマシン	14:00~14:45/45分	競泳プール	大江
29日	月曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(雄)
		背骨のストレッチ(先着17名)	14:00~14:45/45分		権代

★**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

3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