



# ～マスター会員向け3月プレゼントレッスン～



1日	日曜	格闘エクササイズ	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	上野	
		<b>体幹リセット+トレーニング</b> (先着17名)	14:00～14:45/45分			
8日	日曜	エアロビクス	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	大友	
		<b>セラピーボールヨガ</b> ※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			
15日	日曜	ZUMBA	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	阿部(佳)	
		ストレッチ	14:00～14:45/45分			
19日	木曜	DISCO	19:45～20:30/45分	Aスタジオ	泉	
22日	日曜	エアロビクス	12:00～12:45/45分	Aスタジオ	大友	
		MBP(先着19名)	13:00～14:00/60分			阿部(雄)
		ゆったりヨガ	14:15～15:00/45分			吉田
26日	木曜	DISCO	19:45～20:30/45分	Aスタジオ	泉	
29日	日曜	エアロビクス	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	大友	
		アクアビクス	14:00～14:45/45分	競泳プール	大江	

★**体幹リセット+トレーニング**…ストレッチポールを使用したリラクゼーションとトレーニングを行います

★**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

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 820円(税込) 60分レッスン 1100円(税込) 別途利用料

※担当者や種目に変更になる場合もあります