



~マスタ-会員向け5月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



3日	水曜	ステップ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(佳)
		背泳ぎ・クロール	14:00~14:45/45分	競泳プール	阿部(雄)
4日	木曜	エアロビクス	12:00~12:45/45分	Aスタジオ	佐々木
		MBP(先着19名)	13:00~13:50/50分		
		平泳ぎ・バタフライ	14:00~14:45/45分	競泳プール	大江
5日	金曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	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	小笠原

7日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(佳)
		からだほぐし(JOYBEAT)	14:00~14:30/30分		大友
14日	日曜	ステップ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(雄)
		MBP(先着19名)	14:00~15:50/50分		佐々木
21日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(佳)
		背骨のストレッチ(先着17名)	14:00~14:45/45分		大江
28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		

★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

★からだほぐし (映像プログラムJOYBEAT) …関節を滑らかに動かしながら、筋肉の緊張を開放するプログラムです

注) 担当者やスクール種目に変更になる場合もあります。変更の場合、館内告知などでお知らせ致します

プレゼントレッスンは一般の方も受講できます 45・50分レッスン 810円(税込) 60分レッスン 1080円(税込) 他利用料

4月●●日現在の情報です

※情報が更新されることがあります