

2018



~マスター会員向け1月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



3日	水曜	背骨のストレッチ(先着 17 名)	12:00~12:45/45分	Aスタジオ	権代
		ZUMBA	13:00~13:45/45分		阿部(佳)
		アクアビクス	14:00~14:45/45分	競泳プール	阿部(雄)
7日	日曜	※ステップ(先着35名) ※整理券が必要です。 開始20分前に受付にて券を配布します。 スタジオ開放は10分前です。	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		権代
14日	日曜	エアロビクス	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		

18日	木曜	※流水ウォーキング	10:00~11:00/60分	レジャープール	阿部(雄)
21日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	大友
		ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分		吉田
23日	火曜	※ゆったりヨガ	10:00~11:00/60分	Aスタジオ	吉田
28日	日曜	JOY☆リズム plus(映像プログラム)	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	権代
		ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分		吉田

※印レッスンは国保連事業のため、一般のお客様は無料で受講できます(別途利用料)
 レッスン風景の撮影をさせていただきますのでご了承ください

★JOY☆リズム plus (映像プログラム) …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

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分レッスン 810円(税込) 60分レッスン 1080円(税込) 別途利用料

12月21日現在の情報です

※情報が更新されることがあります