



~マスター会員向け4月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



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
		アクアビクス	14:00~14:45/45分	競泳プール	阿部(雄)
8日	日曜	ZUMBA	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	泉
		ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分		吉田
15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)	14:00~14:45/45分		大江
19日	木曜	ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分	Aスタジオ	吉田
		格闘エクササイズ(JOYBEAT)	18:45~19:30/45分		阿部(雄)

22日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	泉
		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
26日	木曜	ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分	Aスタジオ	吉田
		格闘エクササイズ(JOYBEAT)	18:45~19:30/45分		阿部(雄)
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	小笠原
30日	月曜	ステップ	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

★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

★格闘エクササイズ(映像プログラムJOYBEAT)…パンチやキック、ディフェンスの動きをトレーニング化したものです

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 810円(税込) 60分レッスン 1080円(税込) 別途利用料

3月28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。