



~マスター会員向け5月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



2日	水曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	18:45~19:30/45分	Aスタジオ	権代
4日	金曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	権代
6日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	大友
		MBP(先着19名)	14:00~14:45/45分		大江
13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)

20日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	阿部(雄)
		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。 <u>(先着12名)</u> 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
27日	日曜	エアロビクス	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
29日	火曜	マットサイエンス	19:45~20:30/45分	Aスタジオ	泉

★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

★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
 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

4月24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。