



6月~マスタ-会員向け6月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



3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	阿部(雄)
10日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	泉
		MBP(先着19名)	14:00~14:45/45分		大江

17日	日曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	権代
		セラピーボールヨガ <p>※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)</p> <p>専用ボールを持参の方は整理券不要で 参加できます。</p>	↓専用ボール↓ 		14:00~14:45/45分
24日	日曜	格闘エクササイズ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	上野
		ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分		吉田
30日	土曜	エアロビクス	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

★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

5月25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。