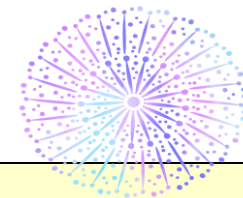




~マスタ-会員向け8月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



5日	日曜	格闘エクササイズ(JOYBEAT)	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
12日	日曜	エアロビクス	14:15~15:00/45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。(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↓ 		吉田
			15:15~16:00/45分		

16日	木曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	12:00~12:45/45分	Aスタジオ	権代
			18:45~19:30/45分		
19日	日曜	ZUMBA	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	泉
		アクアビクス	14:00~14:45/45分	競泳プール	阿部(雄)
26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

★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

★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) 別途利用料

7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