



# ~マスタ-会員向け9月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



9日	日曜	ZUMBA	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	泉
		背骨のストレッチ(先着17名)	14:00~14:45/45分		権代
16日	日曜	ステップ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	大江
		ゆったりヨガ	14:00~14:45/45分		吉田
23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
24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
29日	土曜	JOY☆リズム plus(JOYBEAT)	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	権代
		パワーヨガ	14:00~14:45/45分		大江
30日	日曜	格闘エクササイズ ※JOYBEATではありません	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	上野
		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		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  
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

8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