



# ~マスター会員向け11月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



4日	日曜	ZUMBA	13:00~13:45 / 45分	Aスタジオ	泉
		マットサイエンス	14:00~14:45 / 45分		
11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
18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)
25日	日曜	JOY☆リズム plus (JOYBEAT)	13:00~13:45 / 45分	Aスタジオ	権代
		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

★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) 別途利用料

10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