



～マスター会員向け1月プレゼントレッスン&JOYBEAT～



6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		
13日	日曜	JOY☆リズム plus (JOYBEAT)	13:00～13:45 / 45分	Aスタジオ	権代
		アクアビクス	14:00～14:45 / 45分	競泳プール	阿部(雄)
14日	月曜	エアロビクス	13:00～13:45 / 45分	Aスタジオ	大友
		パワーヨガ	14:00～14:45 / 45分		
20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↓ 		
27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		

★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

12月22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