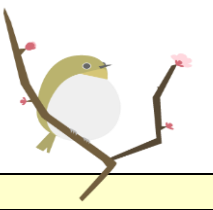


～マスター会員向け3月プレゼントレッスン&JOYBEAT～



3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
		フローマシン	14:00～14:45 / 45分	競泳プール	大江
10日	日曜	ZUMBA	13:00～13:45 / 45分	Aスタジオ	泉
		太極舞	14:00～14:45 / 45分		
17日	日曜	エアロビクス	13:00～13:45 / 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↓ 		14:00～14:45 / 45分
24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
30日	土曜	エアロビクス	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		
31日	日曜	ステップ	13:00～13:45 / 45分	Aスタジオ	小笠原
		MBP	14:00～14:45 / 45分		阿部(雄)

★**フローマシン**…フローマシンとは、超音波流水機です。

超音波が体の中を刺激し、身体機能が向上します。浴びるだけで脂肪燃焼の効果もあります。

★**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

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

2月21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