



~マスタ-会員向け6月プレゼントレッスン&JOYBEAT~



2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
9日	日曜	ステップ	13:00~13:45 / 45分	Aスタジオ	小笠原
		アクアビクス	14:00~14:45 / 45分	競泳プール	阿部(雄)
16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		
23日	日曜	格闘エクササイズ	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↓ 		
29日	土曜	エアロビクス	13:00~13:45 / 45分	Aスタジオ	大友
		フローマシン	14:00~14:45 / 45分	競泳プール	大江
30日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45 / 45分	Aスタジオ	阿部(雄)
		背骨のストレッチ	14:00~14:45 / 45分		権代

★**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

★**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

★**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。

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

5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