

※スタジオレッスンは整理券が必要です

開始 10 分前に受付にて配布いたします。定員 21 名、MBP は 19 名

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、全レッスン 30 分に短縮させていただきます

～マスター・ホリデー会員向け6月プレゼントレッスン～

7日	日曜	ZUMBA	12:00～12:30/30分	Aスタジオ (定員21名)	泉
		マットサイエンス	13:00～13:30/30分		
		アクアビクス	14:00～14:30/30分	競泳プール	
14日	日曜	ZUMBA	13:00～13:30/30分	Aスタジオ (先着21名)	阿部(佳)
		ストレッチ	14:00～14:30/30分		
21日	日曜	エアロビクス	12:00～12:30/30分	Aスタジオ (定員21名)	大友
		MBP	13:00～13:30/30分	Aスタジオ (定員19名)	阿部(雄)
		アクアビクス	14:00～14:30/30分	競泳プール	小笠原
28日	日曜	格闘エクササイズ	13:00～13:30/30分	Aスタジオ (定員21名)	上野
		ゆったりヨガ	14:00～14:30/30分		吉田

★**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

※種目や担当者が変更になる場合もあります