



# 3月21日(月・祝) 春分の日 特別プログラムのお知らせ



21日(月・祝)		Aスタジオ	Bスタジオ
9:00			
:30			
10:00			
:30		10:00~10:40 ビギナーステップ 大迫	要予約
11:00			11:00~11:40
:30	整	11:00~11:40 らくらくヨーガ 大迫	ジムスティック スモールレッスン 岡
12:00			有料 定員:7名
:30		12:00~12:40 ミドルエアロ 北村	GYMSTICK™
13:00			
:30	整	13:00~13:40 ストレッチフロー 野中	
14:00			
:30	整	14:00~14:40 ZUMBA 野中	
15:00			
:30		15:00~15:40 アクティブヨーガ 中村	
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			

**岡IR 担当！！**  
**【ジムスティック  
スモールレッスン】**  
**11:00~11:40**

ジムスティックを使ったことがありますか？  
 はじめての方も、使用したことがない方も  
 ジムスティックの特性やメリットを知って  
 身体への有効性を感じてみてください！  
**定員:7名 550円(税込)**

**北村IR 担当！！**  
**【ミドルエアロ】**  
**12:00~12:40**

中上級のエアロビクスのクラスです♪  
 エアロビクスに慣れてきた方や  
 もっとアクティブに動きたい方など  
 ぜひご参加ください！

**中村IR 担当！！**  
**【アクティブヨーガ】**  
**15:00~15:40**

祝日限定  
【お香】使用！

いつもとは違う様々なポーズを行い  
 ボディメイク効果や新陳代謝アップに効果的です。

「お香」の香りを感じながら  
 さらに深くヨーガの世界を体感してください！！

※整理券はレッスン開始30分前より、Bスタジオ前のホワイトボードからお取りいただけます。