



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)		Bスタジオ	<p>岡IR 担当！！ 【ジムスティック スモールレッスン】 11:00～11:40</p> <p>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)</p>
Aスタジオ	Bスタジオ		
9:00			<p>北村IR 担当！！ 【ミドルエアロ】 12:00～12:40</p> <p>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！</p>
:30			
10:00	10:00～10:40 ビギナーステップ 大迫	要予約	<p>中村IR 担当！！ 【アクティブヨーガ】 15:00～15:40</p> <p>祝日限定 【お香】使用！</p> <p>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！！</p>
:30			
11:00	11:00～11:40 らくらくヨーガ 大迫	11:00～11:40 ジムスティック スモールレッスン 岡	
:30		有料 定員:7名 GYMSTICK™	
12:00	12:00～12:40 ミドルエアロ 北村		
:30			
13:00	13:00～13:40 ストレッチフロー 野中		
:30			
14:00	14:00～14:40 ZUMBA 野中		
:30			
15:00	15:00～15:40 アクティブヨーガ 中村		
:30			
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			

※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。