

ワンデイ、A券(1日、回数券、期間券)料金改定

4月 ワンデイレッスン

★中学生から参加可能！！初心者でも参加していただける内容です★

当日申込み **参加料1回740円**
期間券・回数券をご利用の方は**500円**
ワンデイチケット好評発売中

定員：45名
先着順

注意事項

- マークの教室は出来るだけヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
- 運動の出来る服装、内履きシューズ、飲み物、タオルをご持参ください
- 指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。

曜日	日	時間	指導員	メニュー	マット ヨガマット
金	3	18:30~19:30	今井(亜)	ZUMBA(ズンバ)	
	10		小山	シェイプアップエアロ	●
	17		小山	シェイプアップエアロ	●
	24		今井(亜)	ZUMBA(ズンバ)	
土	11	10:00~11:00	山崎	スロウフロウヨガ	●
	11	18:30~19:30	今井(亜)	ZUMBA(ズンバ)	
	25		今井(亜)	ZUMBA(ズンバ)	
日	12	10:00~11:00	今井(礼)	体幹(コア)&ストレッチ	●
	26		今井(礼)	体幹(コア)&ストレッチ	●

【祝日】

水	29	10:00~11:00	山崎	エアロ&バランスボール	●
---	----	-------------	----	-------------	---