

# 2/24(月) 特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	ジム	
10						10
11	体調改善運動 (足裏) 10:00~11:00 小川	太極拳 10:30~12:15 米本		スカッシュプログラムはございません	ジムプログラムはございません	11
12	 35min動 11:15~11:50 小川					12
13	自力整体 12:15~13:15 芦塚	卓球フリータイム 11:45~13:00	アクアエアロ 12:30~13:15 小川			13
14	RADICAL POWER 13:40~14:40 宮城 	WAYAMA YOGA (有料) 13:30~14:45 和山				14
15	オリジナル ムーブ ~ラテンエアロ~ 15:00~16:00 和山	機能改善ストレッチ (有料) 15:15~16:15 和貝				15
16						16
17	ストレッチ&リリース 16:15~17:00 宮城	オリジナル ステップ 16:30~17:30 竹内				17
18						18
19						19
20						20

## WAYAMA YOGA

料金 1,430円(税込)

受付 2/11(火)  
10:00~

※電話受付不可

詳しくは、裏面へ!

## 機能改善ストレッチ

このレッスンは、大小ボールとストレッチボールを使用し全身のストレッチを行います。  
普段実施されているストレッチと比べ、こんな効果が・・・  
肩こり解消・姿勢改善・疲労回復・体温上昇・体が軽くなる  
まるでマッサージを受けたような気持ちよさを感じていただけるでしょう!!  
是非ご参加ください!!

【担当講師】 和貝 祐美子



【参加費】 1,100円(税込)

【申込み】 2月11日(火) 10:00~  
※電話受付不可