

# 2月 有料プログラム

もっとスキルアップしたいという方に！少人数制で効果的なレッスン

- **申込み開始日【窓口】前月20日～【電話】前月25日～**
- 最少催行人数に満たない場合は休講とさせていただきますので、予めご了承ください。
- お申込み状況の確認はフロントまでお問合せください。
- 会員種別時間外の方でも参加費のみで受講可能です。

## ステップ&筋コンディショニング **日曜日**

【日時】 2月20日（日） 13:00～14:30

【料金】 2,750円（税込）

【定員】 15名※最少催行4名

スタジオ2

【担当】 広野 美香子



シンプルなステップで心肺機能を鍛えて自重で筋コンディショニングをします。皆さまのご参加、心よりお待ちしております。

## オリジナルアクア **日曜日**

【日時】 2月20日（日） 12:30～13:15

【料金】 550円（税込）

【定員】 20名

プール

【担当】 和山 浩二



アクアエアロとは  
水温、浮力、水圧、抵抗などの水の特性を利用した水中運動です！  
筋肉の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすく全身をバランスよく鍛えることができます。

## エアロ&ヨガ **日曜日**

【日時】 2月27日（日） 13:00～14:30

【料金】 2,200円（税込）

【定員】 20名 ・ スタジオ2

【担当】 和山 浩二



このクラスではひとつのヨガに拘らず色んな角度からのヨガを楽しみつつ色んな発見も感じていただけるクラスです。ヨガのスキルを上げたい、柔軟性をつけたい呼吸を深くとりいれたいそんな方々にも楽しんで頂ける内容です。前半45分はヨガ、後半はエアロ