

## 祝日プログラム

# 2月23日(月)天皇誕生日

【リズムエクササイズ室】(受付:トレーニング室)

時間	プログラム	定員	担当
9:15~10:00	ヨガ	25	山田
10:15~11:00	シェイプエアロ	35	小寺
11:15~12:00	ボディバランス45	25	小寺
12:15~13:00	ボディシェイプ&ストレッチ	25	片野
13:15~14:00	ZUMBA	35	片野
14:15~15:00	ボディジャム45	35	Maaya

### 【3/21はEvolagiC!】

毎年恒例のレスミルズイベントはもうすぐです。  
出演インストラクター・船橋アリーナスタッフ一同、皆さまの  
ご参加を心よりお待ちしております。  
みんなでイベントを思いっきり楽しみましょう♪

#### ★ ボディバランス45 ★

ヨガをベースにピラティス・太極拳の要素を取り入れたプログラム。  
心地よい音楽にあわせ、柔軟性の向上をを目指します。  
心身のバランスを整え、ストレス解消にも効果があります。

#### ★ ボディジャム45 ★

ダンサー気分を楽しめます！シンプルな振り付けを徐々に  
覚えていくので初めての方でも安心です。ダンス・音楽・運動が  
好きな方、ぜひご参加ください♪