祝日プログラム

11月23日（月）勤労感謝の日

【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	リフレッシュヨガ	25	山田
10:15～11:00	Sintex®Tone	25	市原
11:15～12:00	ボディコンバット45	35	Taka
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

【PICK UPレッスン】

★ リフレッシュヨガ ★

日常の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減をうながします。初めての方もお楽しみいただけます。

★Sintex（シンテックス）～背骨の調律エクササイズ～ ★

骨盤・背骨・肋骨の可能性を高め、
首や肩、手足の力みや緊張をとり除きます。
お気軽にご参加ください。お待ちしております！

ワンコインレッスンに参加される皆様へ

・レッスンの受付は30分前から行います。（先着順）
※リラックスヨガの受付は8:50～です
・1階券売機にてチケット（500円）を購入し、受付時にお渡しください。
（参加番号札をお渡しします。）
・インストラクターが入場案内をいたします。（プログラム開始10～15分前）
参加番号札順にお入りください。
・備品等の使用前、使用後の除菌にご協力をお願いいたします。

船橋アリーナ