

ゴールデンウィークレッスンプログラム

4月29日(日)～5月5日(土)

	4月29日(日)	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)
スタジオ	9:00～10:30 アシュタンガヨガ (有料) 林		通常 プログラム	通常 プログラム	9:00～10:00 ビーチヨガ (有料) 林		
	11:00～12:15 ボディーワーク 本石	11:00～12:00 エアロビクス 三木田			11:00～12:00 モナリザ エクササイズ 内田	11:00～12:15 ボディーワーク 本石	11:00～12:00 ピラティス 小出
		12:30～13:30 ヨガ 林			12:30～13:30 エアロビクス 内田		12:30～13:30 エアロビクス 三木田
プール	16:30～17:00 アクアビクス 辻本		通常 プログラム	通常 プログラム		16:30～17:00 アクアビクス 辻本	

スタジオプログラムのご参加は18歳以上の方が対象となります。
 5月3日(木)のBeachヨガは雨天の場合、スタジオで開催致します。
 モナリザエクササイズ：機能的ストレッチで疲労回復に効果的です。
 内田インストラクターのオリジナルエクササイズ。

アシュタンガヨガ 参加料金1,000円
 ビーチヨガ 参加料金 500円(ウェルネス正会員様は無料。)

お問合せ:046-889-8960(内線360)
 マホロバマインズ三浦・ウェルネスクラブ

