

## 2月代行情報

日	曜	時間	レッスン内容	担当講師		時間	代行レッスン	代行講師
10	火	11:05~11:55	マーシャルファイト	Yoshiko	→	11:05~11:55	ラテンダンス	角田 友佳
10	火	12:15~13:05	バランスボール ウェーブストレッチリング	Yoshiko	→	12:15~13:05	バランスボール ウェーブストレッチリング	角田 友佳
12	木	19:00~19:50	マーシャルファイト	Yoshiko	→	19:00~19:50	TaeBo®	鈴木 亜希子
24	火	19:10~20:00	ZUMBA	eriko	→	19:10~20:00	ZUMBA	中村

## 2月イベント情報

日	曜	時間	イベント名	場所	参加費	担当講師	イベント時間外・ビジター 利用可能時間
1	日	10:00~11:40	マーシャルファイト ポールストレッチ	Aスタジオ	1,400(税込)	Yoshiko	9:30~12:40
持ち物		動きやすい服装・飲み物・シューズ					
内容		マーシャルファイト70分+ポールストレッチ30分を行います。					
21	土	11:30~13:30	身体調整	Bスタジオ	4,000(税込)	Akari	11:00~14:30
持ち物		特になし					
内容		ご自身でお体のゆがみを修正する方法を学び、腰紐を使って、体幹を築きます。 お体のつながりや使い方を体得し、骨盤調整やジャイロキネシス、ピラティスなど行います。					

※イベント参加費は当日6階フロントにて現金支払いしてください。また、イベント開催日時のご利用ができない  
会員種別の方はイベント時間外550円(時間制限あり)も併せてお支払いください。

1月29日現在