

祝日特別レッスン



日にち: **1月12日(月)**

時間: ① **9時30分～10時20分**
② **10時40分～11時30分**
③ **13時30分～14時20分**
④ **14時30分～15時20分**
⑤ **15時40分～16時30分**
⑥ **16時50分～17時40分**

①代謝アップヨガ

講師: 石川先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

②やさしいラテンエアロ

講師: 清奈先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: あり

③正月太い解消ヨガ

講師: 明日美先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

④ティーフストレッチ

講師: 明日美先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

⑤ヒップホップエアロ

講師: 川村先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: あり

⑥全身の疲れをセットストレッチ

講師: 高田先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

参加費: **すぽすた会員/無料**

すぽすた非会員/区民 ¥200 一般 ¥350



持ち物: タオル・飲み物

申込方法: 週間プログラム同様、

⇒ **それぞれ開始30分前～開始10分後まで**

1階受付にて参加券をお取りの上、会場までお越しください。