

1レッスン  
700円  
(税込)

# GWフィットネスラボ 特別レッスン

4月29日(土)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
11:00~12:00 アロマ ヒーリングヨガ 青山 	11:00~12:00 リンパヨガ 新倉 	12:00~13:00 アロマヨガ 根本 	12:00~13:00 はじめて HIPHOP② Rei 	12:00~13:00 Group Fight 60 NEMOYAN 
12:30~13:30 はじめて HIPHOP Rei 	12:30~13:30 ZUMBA 高橋 	13:30~14:30 Group Fight 60 NEMOYAN 	13:30~14:45 ZUMBA 影山 	13:30~14:30 アロマストレッチ 根本 

## ★限定プログラム紹介★

### アロマ ヒーリングヨガ

春は身体が緩む季節です。ヨガのポーズ&呼吸法、そしてアロマオイルトリートメントでセルフマッサージも取り入れながら、固まった身体を開放していきましょう！

### リンパヨガ

リンパは老廃物を回収し排泄する役割！滞ったリンパを流すと免疫力は高まります。身体を正常化して肩コリや冷え、むくみを解消しましょう。

### はじめて HIPHOP

HIPHOPの簡単なステップとリズムで音楽に合わせて楽しく踊りましょう！  
初めての方も大歓迎♪  
祝日限定のレッスンを一緒に楽しみましょう！

### ■ レッスン参加の流れ ■

・レッスン開始60分前より体育受付にて申込み開始。  
※申込み時に整理券を配布致します。(定員25名)



開始時間10分前になったらスタジオへGO!!  
※整理券を担当者にお渡しください。

### ■ 持ち物 ■

室内シューズ・飲み物・動きやすい服装