

# 健康運動フログロシ

ヨガ、ストレッチ、エアロビクス、アクアビクスの4つのプログラムを行います！！

日程は下記のとおり6月4日(月)からスタートです！会員さんはもちろん

ビジターの方もぜひ一度来てみてください♪多くのお客様の参加をお待ちしてま～す☆(´o`)☆

| 内 容           | 曜 日 | 期 間                  | 時 間         | 料 金  |
|---------------|-----|----------------------|-------------|------|
| リラックスヨガ       | 月   | 6月4日(月)～<br>7月30日(月) | 10:00～10:50 | 500円 |
| パワーヨガ         | 金   |                      | 10:40～11:30 |      |
| おはよう<br>ストレッチ | 火   | 6月5日(火)～<br>7月31日(火) | 10:00～10:30 | 500円 |
|               | 金   |                      |             |      |
| エアロビクス        | 木   | 6月7日(木)～<br>7月26日(木) | 11:00～11:45 | 500円 |
| アクアビクス        | 木   | 6月7日(木)～<br>7月26日(木) | 12:00～12:30 | 500円 |

※会員の方は無料でプログラムを受けていただくことができます

※ビジター、登録会員の方はジムルーム、プールのどちらかを利用できます

※ビジター、登録会員の方でプログラムを2つ受けられる場合(木曜日のエアロビクスとアクアビクス、金曜日のストレッチとヨガ)料金は1000円になります