

4月分ハイパフォーマンスジム別府外部講師プログラム

★黒木先生 第1, 3週やさしいフローヨガ 第2, 4週 骨盤調整ヨガ

★加藤先生 第1, 3, 5週自体重トレーニング 第2, 4週サーキットトレーニング

★神智子先生 4日 11日休講 ★榎先生 16日休講 ★芳井先生 18日休講

	月	火	水	金	土	日
午前 11:00~			腸活ヨガ 松下佳菜 11:00~ 定員10名	体幹ストレッチ 中島ひさ子 11:00~ 定員10名	奇数週 自体重 偶数週サーキット 加藤 聡 11:00~ 定員12名	
午後 13:00~ 14:00~ 14:30~ 15:00~	奇数週フローヨガ 偶数週骨盤調整ヨガ 黒木優子 13:00~ 定員10名	ピラティス 芳井智子 15:00~ 定員10名 <u>18日休講</u>		ZUMBA 榎利津子 14:00~ 定員15名		ZUMBA 榎利津子 14:30~ 定員15名 <u>16日休講</u>
夜間 19:00~		ピラティス 神 智子 19:00~ 定員10名 <u>4日11日休講</u>	ZUMBA ミッチェル 19:00~ 定員15名		ZUMBA 小網孝子 19:00~ 定員15名	
諸連絡	<p>◆ <u>プログラムの申し込みやキャンセルは実施日の前日17時まで</u>にお願いします。 <u>また キャンセルの際につきましても前日の17まで</u>にご連絡お願い致します。</p> <p>◆ 月会員のご購入につきましては ご本人様のみのご購入となります。</p> <p>◆ 緊急の事情により、休講になる場合がございます。 ご迷惑をおかけいたしますが ご了承ください。</p>					

【申し込み方法】

- ◆ 電話予約の方は、会員番号、氏名、プログラム名、時間帯をお伝えください
- ◆ 窓口予約の方は、館内設置のプログラム予約用紙に記入後受付にお持ちください
- ◆ 1回券、回数券で参加の方は、別途500円のプログラム参加料が必要です
 ※月会員の方はプログラム参加無料（1日1回まで）
- ◆ 月会員の方は1ヶ月分のプログラム予約が可能です。
- ◆ 月会員以外の方は、プログラム参加後、次回の予約が可能です

【準備物】

- ◆ 運動が出来る服装 ◆ タオル ◆ 飲み物 ◆ マスク ◆ 室内シューズ
 - ◆ その他、プログラムによって必要な用具（ヨガマットなど）
- ご不明な点があればお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先：ハイパフォーマンスジム別府 ☎0977-75-8114