

# 3月分ハイパフォーマンスジム別府外部講師プログラム



☘腸活ヨガ 松下先生 22日(水) 14時開始

☘体幹ストレッチ 中島先生 24日(金) 休講

☘ズンバ 神竜大先生 26日(日) 休講

☘3月17日(金)～23日(水) 3周年記念イベント

## 【3月予定表】

詳細は別府市ホームページをご覧ください

	月	火	水	金	土	日
午前 11:00～			腸活ヨガ 松下佳菜 11:00～ 定員10名 <u>22日14時</u>	体幹ストレッチ 中島久子 11:00～ 定員10名 <u>24日休講</u>		ズンバ 神竜大 11:00～ 定員15名 <u>26日休講</u>
午後 13:00～ 14:00～ 15:00～	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		ズンバ 榎利津子 14:00～ 定員15名		
夜間 19:00～	サーキット 加藤 聡 19:00～ 定員12名	ピラティス 神 智子 19:00～ 定員10名	ズンバ 神 竜大 19:00～ 定員15名		自体重T 加藤 聡 19:00～ 定員12名	
諸連絡	<p>◆ <u>プログラムの申し込みは実施日の前日17時まで</u>にお願いします。  <u>また キャンセルの際は早目のご連絡</u>をお願い致します。</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。                  ◆ 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