

2022年

1月4日(火)・5日(水)



## 新春 特別レッスンのご案内

平素は、ウェル・ビの運営にご理解、ご協力頂きまして誠にありがとうございます。今年も様々な規制の中で過ごし、少しずつ規制緩和に期待を寄せている今日この頃ですが、そんな中で少しでも心身のリフレッシュをして頂きたいと思い、今年度も2022年の幕開けとして、**1月4日(火)・5(水)“新春 特別レッスン”**をさせていただきます。感染防止対策にも十分気を付けて開催させていただきますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

来年も、変わらぬご愛顧頂きますよう、どうぞ宜しくお願いします。

## 新春 特別レッスン

## 【1月4日(火)】

- ① **呼吸を深めるリラックスヨガ (10:00~11:00)** 橋本インストラクター 定員20名  
新年のスタートに。たっぷり呼吸が出来る心と身体を癒せるヨガです♡
- ② **早川塾(中級) (11:15~12:00)** 早川インストラクター 定員15名  
年末年始の運動不足解消に！気持ちの良い汗がかけますよ！
- ③ **ZUMBA gold (13:00~13:45)** 寺村インストラクター 定員15名  
新しい年の始まりに音楽に合わせて思い切り自由に体を動かしましょう！

## 【1月5日(水)】

- ① **アロマパワーヨガ (10:00~11:00)** 吉川インストラクター 定員20名  
心地よいアロマと呼吸とポーズで、体の内側から代謝を上げましょう！
- ② **バレトン (11:15~12:00)** 小西インストラクター 定員20名  
バレエ・ヨガ・エクササイズの融合レッスン。心も体もスッキリ良い汗かきましょう！
- ③ **ダンスエアロ (13:00~13:45)** 米田インストラクター 定員15名  
初めての方も大歓迎です！運動不足を感じる年始めに、気持ちよく体を動かしましょう！

1月は全教室、3週授業とさせていただきます。通常月より回数が少なくなる為、新春特別レッスンを企画させていただきました。お忙しいとは思いますが、ご都合付きましたら是非、ご利用下さい。

100ポイント対象となります。参加時にフロントにカードをお渡しください。(1日1ポイントとなります)  
お申込は、フロントにお願いします。

申し込み開始日 令和3年12月15日(水) 10時より受付開始いたします。

電話受付は11時から開始とさせていただきます。電話：0748-63-1200

定員は先着順とさせていただきます。(お友達様分の申込みはご本人を含め3名迄とさせていただきます)

感染防止の為、マスク着用・更衣を済ませてのご来館にご協力下さい。

レッスン終了後は速やかにご帰宅をお願いします。



年末年始 休館日のお知らせ 12月29日(水)~1月6日(木)