

P90 ~ P96

## NEWエクササイズを体験しよう

5/31

土

フィットネスジャーナルが贈るスペシャルな一日。  
有名インストラクターによる貴重なレッスンが受けられるのはこの機会だけ！  
お早めにお申し込みを！

\*このレッスンの模様は、インターネット「FITNESS TV」(<http://www.fitness-j.co.jp>)にて配信するため(6月中旬予定)  
当日ビデオ・写真撮影をいたします。予めご了承ください。

- 日程：5/31(土)
- 会場：P-WOSH (スポーツワークショップ ピーウォッシュ)  
〒171-0051 東京都豊島区長崎 5-1-23 (西武池袋線「東長崎」駅北口徒歩2分)  
<http://www.p-wosh.co.jp>

時間	レッスン	担当インストラクター
A 10:10 ~ 10:50	ヨギー・ビューティ <small>*ヨガマットをご持参ください</small>	kyo
B 11:10 ~ 11:50	オキシジェノ	伊藤まどか・木澤 豊
C 12:10 ~ 12:50	GROUP KICK	池内広次
D 14:00 ~ 14:40	ウェーブストレッチ	牧 直弘
E 15:00 ~ 15:40	バレトン	RIKA
F 16:00 ~ 16:40	BOSUマインド&ボディ	小出依子
G 17:00 ~ 17:40	ペルヴィック・ストレッチ <small>*ヨガマットをご持参ください</small>	松永尚子

- 料金：1,000円/1プログラム
- 定員：各30名(BOSUマインド&ボディは20名)  
※定員になり次第、受付を終了させていただきます
- 応募方法  
電話またはメールにて下記の①~④をご連絡ください。  
①受けたいプログラム ②氏名 ③住所 ④電話番号  
レッスンの約2週間前に、レッスン参加証を発送いたします。3日前までに届かない場合は、ご連絡ください。

●お問合せ・お申込先●

月刊フィットネスジャーナル「1day スペシャルレッスン」係 ☎03-3770-8681 E-mail: [fjpr@fitness-j.co.jp](mailto:fjpr@fitness-j.co.jp)