



あけましておめでとうございます



旧年中はご愛顧いただき、誠にありがとうございました。

これからも会員みなさまにご満足いただけるよう日々努めてまいります。

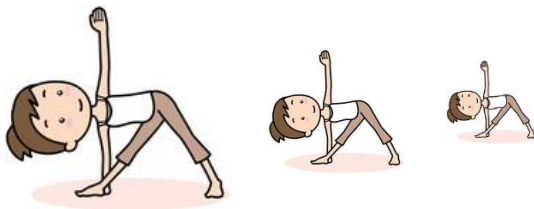
新しい年が皆様にとってよき年でありますようお祈り申し上げます。



スタッフ一同

レッスン開始時間、土曜レッスン、担当インストラクター変更のお知らせ

- レッスン開始時間：月曜～金曜の午前のレッスンスタート時間が30分早くなります。
10:30 スタート⇒10:00 スタートとなります。
- 土曜日レッスン変更： クローズ→ 毎週土曜日 9:30～「基礎フラエクササイズ」
10:45～「シェイプUP」
新クラス→ 9:00～「エアロ&ピラティス」 担当：藤原
- 担当インストラクター変更：毎週月曜日 10:00～「ヨガ」→ 担当 中頭
ご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願い致します。



Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30～10:30

- 1/14 汗を流してお正月太り解消！！
「脂肪燃焼トレーニング」 担当：田所
- 1/28 「リフレッシュヨガ」 担当：藤原

代行レッスン

- 1/12 (金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
- 1/23 (火) 20:10 ピラティス 藤原⇒荒木
- 1/24 (水) 18:45 ピラティス 藤原⇒荒木
- 1/24 (水) 20:10 ヨガ 藤原⇒北野
- 1/27 (土) 09:30 くつろぎヨガ 和田⇒中頭

中級～上級向けヨガクラス

「アドバンスレッスン」
チャレンジしてみませんか？

1/21 (日) 09:30～10:30 担当：藤原

ヨガポーズ はと&三角 チャレンジ精神を高める

◎はと：冷え改善・便秘改善・内臓の働きを高める。

◎三角：便秘改善・活力、集中力UP。

1月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。

百五銀行引落し1/31(水)、他銀行引落し2/6(火)です。

