



よもぎ蒸し&トリートメント

体の芯から温まるので寒い時期には特におすすめ！
あたたまったところでオイルトリートメントを行うので、
体のこわばりもみるみるほどけていきます。
よもぎ蒸しのみでもOK！ぜひ1度お試しください。



【料金（税込）】

●よもぎ蒸し（40分）&トリートメント（20分） ¥3,780

トリートメント部位：①背中 ②デコルテ&腕 ③下半身

●よもぎ蒸しのみ ¥2,160

※完全予約制 水曜、金曜 15:00~19:00（最終受付）担当：荒木

Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30~10:30

2/11「リフレッシュヨガ」担当：中頭

2/25「リフレッシュヨガ」担当：藤原

代行レッスン

2/9（金）10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

2/12（月、祝）10:00 ヨガ 中頭⇒藤原

2/17（土）9:00 エアロ&ピラティス 休講

2/24（土）9:00 エアロ&ピラティス 藤原⇒田所



ヨガポーズ ハイランジ（ローランジ）&花輪

◎ハイランジ（ローランジ）：婦人科の不調を緩和、お腹ひきしめ、股関節の柔軟性を高める。

◎花輪：婦人科の不調を緩和、内臓の動きを高める、股関節の柔軟性を高める。

2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2/28（水）、他銀行引落し3/6（火）です。

2/18 中級～上級向クラス

第3日曜は「アドバンスレッスン」

ホットピラティス

はじめに 10~15 分間有酸素運動で筋温を上げてからピラティスを行うので、寒い時期にはより効果的です。

9:30~10:30 担当：荒木