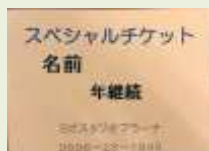




お得チケットぜひご利用ください。



「スペシャルチケット」

- 1レッスン無料！ 又は、
- チケット1枚+現金1,000円 → 個人レッスン60分



レッスン出席「スタンプカード」

- 1レッスン500円！ 又は、
- スタンプカード+現金1,500円 → 個人レッスン40分

いずれのチケットも会員様カードに入っております。ご確認ください。

Sunday レッスン 第2・4日曜

- 10/14「リフレッシュヨガ」 担当：辻
- 10/28「リフレッシュヨガ」 担当：荒木

代行レッスン

- 10/12(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
- 10/26(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
- 10/27(土) 9:30 くつろぎヨガ 藤原⇒中頭
- 10/27(土) 10:45 エアロ&ピラ 藤原⇒田所

ヨガポーズ(バッタ&スキ)

- ◎バッタ：内臓下垂の改善。ヒップアップ効果。
- ◎スキ：肥満解消。老化防止、腰痛、神経痛などの改善。

秋のおすすめアロマ

9月~10月スタジオで使用

「レモングラス」

秋は胃腸を乱しやすくなりますが、胃の働きを促進、脂肪の分解を促す作用があります。  
アロマを生活に上手に取り入れて秋の気温変化に負けない体をつくりましょう(o^-^o)



NEW レッスンスタート！！ 「マインドフルネス瞑想ヨガ」 2019年1月

ヨガの呼吸法で、自律神経のバランスを整えます。  
静かな空間で、脳を休める究極の リラックスプログラムです。お楽しみに！(^▽^)/  
第3週目：金曜日 19:45~20:45  
第4週目：水曜日 10:00~11:00

10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 10/31(水)、他銀行引落とし11/6(火)です。