

NEW ! 2019年1月からレッスンスター

「マインドフルネス瞑想ヨガ」 担当:藤原

◇第3水曜日(1/16) 10:00~11:00

◇第3金曜日(1/18) 19:45~20:45

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。ぜひご参加ください。

Sunday レッスン 毎月第2・4日曜

12/9「リフレッシュヨガ」 担当：藤原
12/23「ピラティス」 担当：熊谷



代行レッスン

12/1・8(土) 9:30 かつろぎヨガ 藤原⇒中頭
12/1・8(土) 10:45 エアロ&ピラ 藤原⇒田所
12/14(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ(鷲&花輪)

◎弓：ホルモン分泌の促進。瘦身効果。

◎立ち前屈：老化防止、疲労回復。ウエストラインの引き締め。



12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 12/28(金)、他銀行引落し 1/7(月)です。

1月より担当変更

土曜日 10:45~12:00

荒木→小山

年末年始お休み

12/29(土)~1/3(木)

宜しくお願い致します。