



レッスンスケジュール改正のお知らせ 4月～

【新メニュー】

- ホットピラティス：有酸素運動（エアビク）で筋温を上げてからピラティスを行います。
- エアロ&ピラティス：エアビクをメインに、ピラティスも行います。

【名称変更】

- ルーシーダットン → 骨盤調整ヨガ
- リラックスヨガ → リストラティブヨガ

スケジュール詳細はHP、スタジオにてご確認ください。
 会員の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、今後さらに皆様に喜んでいただけますようスタッフ一同努力してまいります。
 何卒宜しくお願い致します。



Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30～10:30

3/11「リフレッシュヨガ」担当：荒木
 3/25「ピラティス」担当：熊谷

代行レッスン

3/9（金）10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

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？

3/18（日）09:30～10:30 担当：藤原

ヨガフェス開催決定！

4/29(日)、30(月・祝)

詳細は近日お楽しみに！

ヨガポーズ 立ち木&サギ

- ◎立ち木：足のむくみを改善、姿勢を整える。
- ◎サギ：足のむくみや冷え改善、
内臓の働きを高める。



3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3/30(金)、
 他銀行引落し4/6(金)です。