



ヨガ体験フェスタ 2018 4/29(日)30(月・祝)開催!

おかげさまで今年も開催させていただくこととなりました。
2日間で16レッスン! 会員の皆さまはお得にレッスン参加することができますよ!
スケジュールはスタジオ、HPでご確認ください。

●**会員様特別価格! 1レッスン800円** (通常価格 大人前売 1,000円)

座禅、剣道、剣道、剣道は通常価格 1,000円となります。

●**フリーチケット使用可**

4月分のみ使用可 (差額の払い戻しはありません)

●**会員様限定! スペシャルレッスン!**

4/29(日) 9:00~10:00 ピラティス

4/30(月・祝) 10:30~11:30 ヨガ



Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30~10:30

4/8「エアロ&ピラティス」 担当: 田所

4/22「リフレッシュヨガ」 担当: 藤原

代行レッスン

4/16(月) 10:00 ヨガ 中頭⇒荒木

4/20(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ ねじり&前屈

◎ねじり : 交感神経の働きを促進。腰痛解消。

◎前屈 : 老化防止、疲労回復。ウエストラインの引き締め。

スタジオスケジュール

4月より改正します。

何卒宜しくお願い致します

詳細はスタジオ、HPにて



今月のスタジオアロマオイル: **ティーツリー**

強力な抗菌力があるティーツリーはアロマセラピーでは欠かせない精油のひとつ。

清涼感のあるスッキリとした香りで、風邪や花粉症対策、ニキビケア、掃除など幅広い用途で使えるのが魅力です。ティーツリーで春の不調を克服していきましょう。