



昨年好評いただきました海ヨガ！  
 おかげさまで今年も開催させていただきます。  
 海が見えるロケーションで一緒にヨガを楽しみましょう！

《料金》 大人¥1,000円(当日 ¥1,500)  
 小学生¥500(当日 ¥1,000)  
 未就学児無料

※雨天順延→6/10(日)

# 海ヨガ in 二見浦海岸

6月3日(日)  
6:00~7:00



Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30~10:30

5/13「リフレッシュヨガ」担当：北野  
 5/27「リフレッシュヨガ」担当：辻

代行レッスン

5/11(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木



新人インストラクター紹介

小山と下村です。

どうぞよろしくお願いします。

ヨガポーズ 猫&さかな

◎猫：老化防止、神経の高ぶりを抑える。ボディラインの引き締め。  
 ◎さかな：呼吸器官。胃腸器官の強化。猫背の矯正。



**4/29(日)~5/6(日) GW お休みです**(4/29,30はヨガフェス)

5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5/31(木)、他銀行引落し6/6(水)です。