



本年も皆様が心身ともに健やかでありますよう、心よりお祈り申し上げます。

2019年も何卒よろしくお願ひいたします。

スタッフ一同

NEWレッスンはスタート!

「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クセーションプログラム。ぜひご参加ください。

1月からのスタジオ変更事項



- 担当インストラクター: 土曜日 10:45~ヨガ (旧) 荒木 → (新) 小山
- レッスン名称: 水曜 18:45 ヨガ、木曜 10:00 ヨガ (担当: 北野) → 「ヨガ②」
その他のヨガクラス → 「ヨガ①」
※ ヨガ②はヨガ①より運動量が少し増えます。
- 金曜 20:10 振付ベリーダンスがクローズとなりました。

Sunday レッスン 毎月第2・4日曜

1/13 「ピラティス」 担当: 熊谷

1/27 「リフレッシュヨガ」 担当: 荒木

代行レッスン

1/11・18(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ(太陽礼拝&ハト)

◎ 太陽礼拝: 血行促進。気分リフレッシュ。

◎ ハト: 骨盤の矯正。ウエストの引き締め。時には鳩の様に希望に胸を膨らませましょう。

1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 1/30(水)、他銀行引落し 2/6(水)です。



石神さん神社ヨガ

~瞑想&リフレッシュ~

1/20 (日) 6:45~7:30

1月~8月毎月第3日曜日に開催!

詳細はHP またはスタジオまで。