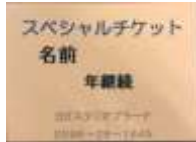


お得チケット！！ ぜひご活用ください。



「スペシャルチケット」

- 1レッスン無料 又は
- 個人レッスン60分 (プラス現金 1,000円)



レッスン出席「スタンプカード」

- 1レッスン500円 又は
- 個人レッスン40分 (プラス現金 1,500円)



NEW!! 「Thanks チケット」

- ご友人紹介→ご入会で1枚プレゼント！1レッスン無料



未使用の場合は会員カードの中に入っています。有効期限がございますのでご確認ください。

Sunday レッスン 毎月第2・4日曜

3/10「リフレッシュヨガ」 担当：伊藤
3/24「リフレッシュヨガ」 担当：荒木

代行レッスン

3/8(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ(Vバランス&ランジ)

◎Vバランス：下腹・腰・太ももの引き締め。

お腹に力を入れ一瞬でとらえる。体も心も一点集中。内側から力が湧き上がる。

◎ランジ：下半身の強化・むくみ解消。体幹を鍛える

普段眠っている腸腰筋を目覚めさせよう！

マインドフルネス瞑想ヨガ

3/15(金) 19:45~20:45 担当：藤原

3/20(水) 10:00~11:00 担当：中頭

石神さん神社ヨガ

～瞑想&リフレッシュ～

3/17 (日) 6:45~7:30

1月~8月毎月第3日曜日に開催！

詳細はHP またはスグオまで。



4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 3/29(金)、他銀行引落し 4/5(金)です。