

三重県初！！

## 美腸セミナー開催！

令和元年 5/19(日)

午前の部：10時～11時

午後の部：13時～14時

参加費：500円



講師は、看護師であり日本美腸協会認定美腸アドバイザーである西山明生子さん。タレント松本明子さんが大成功した腸活！ポッコリおなか、便秘・下痢、冷え性、ダイエットしても効果が出ない等お困りの方へ。

他では聞けない驚きの腸のお話し、簡単ストレッチをお伝えいたします。

◎セミナー受講の方は当日特別価格で美腸エステ体験していただけます。

定価 5,000円 → **2,500円** 限定4名

### Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30～

5/12 「笑いヨガ」 担当：下村

5/26 「リフレッシュヨガ」 担当：山本

### 代行レッスン

5/10(金)10:00 プラティス 藤原⇒荒木

5/18(土) 9:30 くつろぎヨガ 藤原⇒中頭

5/18(土)10:45 エアロ&プラティス 藤原⇒田所

### ヨガポーズ 猫&魚

◎猫：神経の高ぶりを抑える。ボディラインの引き締め

◎魚：呼吸器官。胃腸器官の強化。猫背の矯正

### スタジオレッスン

4/29(月)～5/5(日)お休み

**5/6(月・祝)より通常通り**

よろしく願いいたします。

### マインドフルネス瞑想ヨガ

5/15(水) 10:00～ 中頭

5/17(金) 19:45～ 藤原



6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5/31(金)、他銀行引落し6/6(木)です。