

新コースのご案内(7月スタート)

会員様にはすでにご案内させていただいたように、1ヵ月 回数制限無しフリーコース
7月よりスタートします！ご検討宜しくお願い致します。(ひと月ごとにコース変更可能です)

- ☆ Dayフリー : 昼間 10:00~18:00(土日含む)
- ☆ Nightフリー : 夜間 18:00~21:00
- ☆ Allフリー : すべてのレッスン
- ☆ 土日フリー : 土日のみ

レッスン受け放題！
ぜひご活用ください！



☆イベント情報☆

6/23(日) 美腸セミナー 10:00~11:00

タレント松本明子さんが大成功した腸活！！
他では聞けない驚きの腸のお話し、簡単ストレッチを
お伝えします。

Sundayレッスン 第2・4日曜 9:30~

6/9「ピラティス」担当：田所
6/23「リフレッシュヨガ」担当：北野

代行レッスン

6/8(土) 9:30 くつろぎヨガ 藤原⇒中頭
6/8(土) 10:45 エアロ&ピラティス 藤原⇒田所
6/14(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ 立ち木&コブラ

◎立ち木 : 姿勢の矯正。バランス感覚を高める。
◎コブラ : 内臓下垂の改善。ヒップアップ効果。

マインドフルネス瞑想ヨガ

6/19(水) 10:00~ 中頭
6/21(金) 19:45~ 藤原

お元気ヨガ体操

毎週水曜日 14:00~14:45
椅子に座って脳トレ・骨粗しょう症予防・
筋トレ等 無理なくできるプログラムです。



7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6/28(金)、他銀行引落し7/5(金)です。