



## 8月からの新クラス！！

コース変更・システム改正にともない、スタジオレッスンが8月より3クラス増えます！  
ご都合・体調等に合わせて、ぜひご活用下さいませ。

- 水曜日:18:45~20:00 ヨガ① 小山
- 木曜日:10:00~11:15 第1・3 ヨガ① 第2・4 月替わり 藤原
- 瞑想ヨガ 月2回→8/9日、23日 金曜日:19:45~20:45

月替り→ **170&ピラティス**

75分間 170ピラティス中心の内容！  
8/8日、8/29日です。

### 6月末までのスタンプカードの使用方法



### ●出席スタンプカード

(半分以上スタンプのある方)

1レッスン追加 500円(例:Dayフリー→夜間レッスン受講可)  
又は コーagenマシン 500円 割引  
有効期限 9月末まで

### Sunday Lesson 今月は第3・4日曜です！

8/18 「ピラティス」 担当：熊谷  
8/25 「リフレッシュヨガ」 担当：中頭

### マインドフルネス瞑想ヨガ

8/21(水) 10:00~ 中頭  
8/9(金)・8/23(金) 19:45~ 藤原

### 代行レッスン

8/9(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木  
8/14(水) 18:45 ヨガ① 小山⇒町下  
8/21(水) 18:45 ヨガ① 小山⇒町下  
8/22(木) 10:00 ヨガ① 藤原⇒中頭

## スタジオ休講日

### 8/15(木)~8/17(土)

よろしくお願ひいたします

### ヨガポーズ 太鼓橋&英雄

◎太鼓橋：呼吸器官の改善。内分泌腺の機能を良好にする。  
◎英雄：肩こり改善。全身の強化。集中力アップ。



### イベント情報

- 「美腸エステ」  
8/8(木)、8/29(木) 10:00~16:00
- 「二見サマーフェスティバル」 8/11(日)

8月会費(変更手続き 15日まで)

年会費追加の方お知らせあり。引落し  
百五銀行 7/31(水)、他銀行8/6(火)