



9・10月から新クラスはじまります！！

8月に引き続きスタジオレッスンがまたまた増えます！ぜひご活用下さいませ。

- 9月 ●木曜日：美腸ヨガ 10:00～11:00 藤原
●金曜日(月2回→9/6日、20日)：美腸ヨガ 19:45～20:45 藤原
●金曜日(月2回→9/13日、27日)：瞑想ヨガ 19:45～20:45 藤原
- 10月 ●水曜日：美腸ヨガ 18:45～19:45 小山
●木曜日：エアロ&ピラティス 13:30～14:30 藤原



スリムもんでるエクサクッション



美腸ヨガとは・・・

ねじりや前屈、後屈など腸を刺激するポーズを中心に行います。
そして美腸ヨガクラス限定で専用クッションを使用！！
健康の要である腸を健やかに整えていきましょう～。

Sunday レッスン 第2・4日曜9:30～

9/8「リフレッシュヨガ」 担当：北野
9/22「リフレッシュヨガ」 担当：伊藤

マインドフルネス瞑想ヨガ

9/18(水) 10:00～ 中頭
9/13(金)・9/27(金)19:45～ 藤原

代行レッスン

9/13(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ 三角&亀

◎三角：全身の血行促進。脇腹・背中引き締め。
◎亀：股関節の柔軟。ハムストリング(もも裏)の柔軟。腰・背中のストレッチ。



10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9/30(月)、他銀行引落し10/4(金)です。