



## 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 荒木  
●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



### 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。

### スリムもんでるエクサクッション



### 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～！

おなか元気！

### 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

### 代行レッスン

9/13(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

### 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

### 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10/7(月)です。