



美肌を超えた艶肌に♪

☆コラーゲンマシーン☆

30分寝ているだけで全身アンチエイジング



①ハリ・つや・潤いがよみがえる。

②自律神経を整える。

③筋肉疲労を回復、血行促進

ノーメイク(シミに効果的)・衣服を脱いでマシーンの中で15~30分横になります。マシンの内部は快適の40℃程度。  
**髪の毛がツヤツヤになった！お化粧のノリがとってもいい！**  
 などの感想をいただいています(^▽^)



**無料カットお持ちの方(永年会員様)：無料**

**3年未満の会員様：初回体験 1,650円(15分)~**

代行レッスン

2/6(木)18:45 ルーシダットン 休講  
 2/6(木)20:10 ホットピラティス 荒木⇒藤原  
 2/6(木)20:10 ヨガ① 藤原⇒中頭  
 2/14(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木  
 2/18(火)13:30 美腸ヨガ 荒木⇒小山  
 2/21(金)19:45 美腸ヨガ 藤原⇒小山  
 2/28(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

Sundayレッスン 第2・4日曜 9:30~

2/9「美腸ヨガ」 担当：小山  
 2/23「エアロピラティス」 担当：藤原

マインドフルネス瞑想ヨガ

2/8(土) 13:30~ 中頭  
 2/14(金)・2/28(金) 19:45~ 藤原

ヨガポーズ 壮美&押し上げ

◎壮美：猫背改善。ボディーラインの引き締め。血行促進。  
 ◎押し上げ：気分を上げる。猫背の改善。胃を引き伸ばす(緊張をほぐす)。

スタジオ休講日 2/29(土)