



ヨガフェス2020 4/29(日)



- 松尾観音寺 庭園での朝ヨガ 7:30~
 - 松尾観音寺 住職による座禅 9:00~
 - スタジオレッスン 6レッスン 9:30~、11:00~、13:30~
 - 美肌コラーゲンマシン・美腸エステ 15分体験
- スケジュールはスタジオ、HPでご確認ください。

会員様特別価格！ 1レッスン900円

(通常価格 大人前売 1,100円 座禅のみ 500円)

※このような時期ではございますが、皆さまの心身の健康を願ってイベントを開催させていただきます(状況により変更の場合は随時お知らせします)。
スタッフ一同充分な配慮を心がけてお待ちしております。

Sundayレッスン 4月は第2・3日曜です!

4/12「ホットピラティス」担当：藤原
4/19「リフレッシュヨガ」担当：藤原

代行レッスン

4/10(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木
4/28(火)13:30 美腸ヨガ 荒木⇒小山

ヨガポーズ かんぬき&前屈

◎かんぬき
気力充実・背骨・骨盤のゆがみ矯正
◎前屈
老化防止、疲労回復。ウエストラインの引き締め。



今月よりスタジオスケジュール変更

水曜 18:45 ヨガ② → クローズ
木曜 10:00 ヨガ → 中頭
木曜 13:30 IP&ピラティス → 田所
金曜 10:00 お元気ヨガ → クローズ

GW スタジオ休講日 4/29(水)~5/5(火)

マインドフルネス瞑想ヨガ

4/15(水) 10:00~ 中頭
4/10・24(金) 19:45~ 藤原

5月コース等変更手続き 4/15日まで。

5月会費 百五銀行引落し 4/27(月)、他銀行引落し 5/7(木) です。