



ベリーエクササイズ ・ ベリーダンス

7月～スタートします！！

金曜日 19:45～(60分) ベリーエクササイズ

土曜日 13:30～(75分) ベリーダンス

※詳細はHPをご覧ください。

<ネット予約定員オーバーでも一度お電話ください>

現在ソーシャルディスタンスの確保のため、レッスンの人数を制限させていただいております。そのためネット予約では早々に定員オーバーになるクラスが出ておりますが一度お電話ください。

・キャンセルがあった場合は参加していただけます。

・代替クラスも今後検討中です。

みなさまに快適に当スタジオをご利用いただけますよう、最善の方法を検討中です。ご心配、ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

Sundayレッスン 第2・4日曜 9:30～

6/14「エアロピラティス」担当：藤原

6/28「くつろぎヨガ」担当：藤原

マインドフルネス瞑想ヨガ

6/17(水) 10:00～ 中頭

6/12・26(金) 19:45～ 藤原

代行レッスン

6/9(火) 13:30 美腸ヨガ 荒木⇒小山

6/5・19(金) 19:45 美腸ヨガ 藤原⇒小山

ヨガポーズ 立ち木&コブラ

◎立ち木：姿勢の矯正。バランス感覚を高める。

◎コブラ：内臓下垂の改善。ヒップアップ効果。

新型コロナウイルス感染防止対策

- ・手指や器具消毒・発熱の有無確認
- ・マスク着用(任意) ・距離を保つ
- ・県外への外出(2週間内)有無
- ・次亜塩素酸水にて空間の清浄



7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6/30(火)、他銀行引落し7/6(月)です。

