



【新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、システム改正のお願い】

対策として現在1クラスの定員を従来より少なくしております。  
すでにご案内いたしましたとおり、今月より以下のご協力をお願いいたします。  
会員様にはご迷惑をおかけして申し訳ありません。

- フリーコースの回数制限 ALLフリー：月15回  
Dayフリー・Nightフリー：月8回  
土日フリー：月6回
- 予約回数 1日4件まで。
- キャンセル時は早めにご連絡ください。
- スタジオへのご入館は原則として15分前からいたします。



ベリーエクササイズ 金曜日 19:45~20:45

ベリーダンス 土曜日 13:30~14:45

インストラクター:和田尚子

いよいよ今月からスタート!! よろしくお願ひいたします(^▽^)/

## Sundayレッスン 第2・4日曜 9:30~

7/12 「リフレッシュヨガ」 担当：藤原  
7/26 「エアロピラティス」 担当：藤原

## マインドフルネス瞑想ヨガ

7/15(水) 10:00~ 中頭  
7/10・24(金) 19:45~ 藤原

## 代行レッスン

7/10(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木  
7/21(火) 13:30 美腸ヨガ 荒木⇒小山

## ヨガポーズ 三日月&ハト

◎三日月：背中、太もも、ヒップの引き締め。倦怠感改善。  
◎ハト：骨盤の矯正。ウエストの引き締め。

8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7/31(金)、他銀行引落し8/6(木)です。

7月休講日  
7/30(木)・31(金)

