



ヨガフェスのイベント（5/30）が無事終了しました。やはり野外で行うヨガは、格別ですね、自然界のエネルギーが全身に充電されるようで、心身ともにリフレッシュ出来ました。コロナが終息したら、またイベントを沢山開催しヨガを通じて「健康づくり」を地域に発信していきたいと改めて実感した日になりました。



代行レッスン

◇	6/7. 28	(月)	10:00	エアロピラティス	藤原 ⇒ 田所
◇	6/11	(金)	10:00	ホットピラティス	藤原 ⇒ 荒木
◇	6/17	(木)	10:00	ヨガ	藤原 ⇒ 和田
	6/22	(火)	13:30	美腸ヨガ	荒木 ⇒ 小山

オンラインレッスン Zoom

* コースに関わらず、全レッスン(回数内)受講出来ます

毎週水曜日 13:30～ ピラティス (荒木) 毎週水曜日 20:10～ ヨガ (藤原)

毎週木曜日 20:10～ ヨガ (和田)

第 1・3 月曜日 19:45～ ヨガ (藤原) 第 2・4 火曜日 18:45～ ピラティス (藤原)

今年は梅雨入りが早く、またコロナ感染拡大も全国的にまだまだ収まらず、ジメジメとした季節に気分が滅入る事も多々ある今日この頃、女優の深田恭子さんも「適応障害」で休養されました。この時期は毎年「五月病」といって不調になる方もいらっしゃる、やはり **適度の運動・休養・栄養のバランス** が大切ですね、不調な時ほどからだを動かしましょう（体を動かすと筋肉の強張りが取れ、血流 UP⇒頭スッキリ・心ほっこり）スタジオに来れないときは是非 **「オンライン zoom レッスン」** を利用してください。継続は力なりです。

* zoom レッスン ➡ 時間の無い方は途中退室も ok です、気軽にスタッフにお尋ねください。

今月のポーズ



- ◎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。

- 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 (水)、他銀行引落し 7/6 (火) です

6 月スタジオ使用 アロマオイル ペパーミント

梅雨のたるさや疲れを吹きとばす
フレッシュでさわやかな香り。
効果：鎮静、抗菌、防腐、
胃腸の機能調整