



【感染予防対策として】 下記を随時受付しております。

①ZOOMレッスン: ご自宅にてパソコン、スマホで受講できます。



料金: スタジオレッスン1回分 (休会の方は¥1,100)

2月のスケジュール

- 火曜日 20:10~ホットピラティス (藤原)
- 水曜日 13:30~ピラティス (荒木)
20:10~ヨガ (藤原)
- 木曜日 20:10~ヨガ (和田)

②個人レッスン:

スタジオにてインストラクターと2人だけのレッスンです。日時は個別に調整します。

料金: ¥3,600~

*上記①②ともお気軽にスタッフに問い合わせください。

代行レッスン

2/24 (木) 10:00 ヨガ 藤原⇒和田

ヨガポーズ 壮美&スキ

◎壮美: 猫背改善。ボディーラインの引き締め。

◎スキ: 老化防止、不眠改善・血行改善。鋤(スキ)は土を掘り起こす農具のことです。

サントリーセサミンEX新CMより …女優 鈴木京香 53歳

「年齢対策は、ちょっとしたことの積み重ね、自分の年齢は自分で決める」

鈴木京香さんも定期的に運動を生活習慣に取り入れているそうです。

プラーナのエクササイズで、**実感年齢を若々しく・・・内側からも外側からも磨きをかけましょう!**

