



4月からのスケジュール変更

火曜日 13:30~	美腸ヨガ(第2・4)	インストラクター: 小山
火曜日 20:00~	ピラティス	インストラクター: 荒木
金曜日 19:45~	瞑想ヨガ(第2)、美腸ヨガ(第4)	
月曜日 10:00~	エアロ&ピラティス ⇒ クローズ	
20:10~	のクラス ⇒ 20:00~ に変更	

◎Nightコース ☑ 土・日のレッスンにも参加可能になります。

迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いいたします。

年度末!! 会員様感謝 Day

	3/29(火)	3/30(水)	3/31(木)
10:00~	ルンゲ ット: 荒木	ピラティス: 藤原	ヨガ: 藤原
13:30~		バリエクササイズ: 和田	エアロ&ピラ: 藤原
18:45~		ホットピラティス: 藤原	
20:00~		ヨガ: 藤原	ヨガ: 藤原

会員様のお知り合いやご家族の方をご招待で
1レッスン ¥500 (会員様は無料)
入会金 0円キャンペーンも開催中!!!



代行レッスン

3/1(火) 13:30 美腸ヨガ 荒木 ⇒ 藤原
3/7(月) 10:00 エアロ&ピラティス 藤原 ⇒ 田所
3/10(木) 10:00 ヨガ 藤原 ⇒ 和田
3/14(月) 10:00 エアロ&ピラティス 藤原 ⇒ 田所
3/11(金) 10:30 くつろぎヨガ ⇒ クローズ

スタジオ休講日

3/29(火) ~ 31(木)

↑ 会員様感謝デー開催します ↑

今月のポーズ Vバランス&ランジ

◎Vバランス: 下腹・腰・太ももの引き締め。

◎ランジ: 下半身の強化・むくみ解消。体幹を鍛える。

4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 3/31(木)、他銀行引落し 4/6(水)です。