

GW 特別企画!!

外部インストラクター特別

YOGA レッスン!! ピラティス

5月1日(水)

アシュタンガヨガ 11:00~12:30

+ αオリジナルヨガ 13:00~14:30

5月2日(木)

骨盤アトミックヨガ 11:00 ~ 12:30

+ αオリジナルヨガ 13:00~14:30

5月3日(金)

スポーツヨガ 14:30 ~ 16:00

+ αオリジナルヨガ 16:30~18:00

ヨガの内容は
全て初心者の方
でも参加できるレ
ベルに調節
しています♪

普段とは違う、
「新感覚」の
ヨガを試して
みてください♪

毎日2レッスン
行います!

担当インストラク
ター:
辻 佐和子

5月3日(金)

1部 11:00 ~ 12:00

2部 13:00 ~ 14:00

インストラクター荒巻による
GW限定の特別レッスンです!

正しい姿勢とは何か? 本質を知れるレッスンに
是非ご参加ください!! 初心者の方大歓迎!

対象者: どなたでも参加可能 金額: 会員様500円(税込) 定員: 各部10名様

★要予約

予約は4/19 (金) 10:00より、スタッフへお申し込み頂くか電話にて受け付けております。

定員数埋まり次第受付終了とさせていただきます。★Tel: 06-6973-5339

対象者: どなたでも参加可能 金額: 会員様無料(税込) 定員: 各部10名様

★要予約

予約は4/19 (金) 10:00より、スタッフへお申し込み頂くか電話にて受け付けております。

定員数埋まり次第受付終了とさせていただきます。★Tel: 06-6973-5339