

NARISAWA 11月

SP LESSON!

コアトレ

あの男が来ます！

筋肉痛必至！！

- 日時：11月3日(金) 15:00-15:45
- 担当：YOSUKE
- 定員：20名 男性参加OK(会員様限定)

文化の日

11/3(金)

10:00-11:00
骨盤セラピー
LUCA

11:30-12:30
ディープ
リラクゼーションヨガ
YOKO

15:00-15:45
SPレッスン
YOSUKE

勤労感謝の日

11/23(木)

10:00-11:00
ウェーブリング
ストレッチ
KAZU

11:30-12:30
肩甲骨
ダイエットヨガ
AI

15:00-16:00
骨盤調整ヨガ
YOKO

購入特典

ヨガマット

【購入すると選べる特典】

ヨガ1レッスン or 酸素カプセル or ジム利用1ヶ月

SP TOPRIDE!

11月18日(土)

今年も残すところあと2ヶ月となりましたね。皆様年末年始に向けた準備(身体づくり)はもうお済みでしたでしょうか?たくさんある楽しみなイベント、言い換えれば体重が増加するであろうイベントを前に、事前に燃焼させていきませんか?今月もABBIEとKAZUが皆様の脂肪燃焼の力になります!ご来店お待ちしております!

※初めての方は、15分前にお越しください!

- 日時：11月18日(土) ①11:15-12:15 ②13:45-14:45
- 担当：①ABBIE ②KAZU
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル



11月より土曜日の営業時間は
9:30-17:00に変更になります!