

# NARISAWA

june

## SP Lesson

### ポールでトレーニング&リラックス！

TAKAKI初めてのSPレッスン！  
前半はストレッチポールを用いて主に体幹系トレーニング！  
後半は休日ラストレッスンということでしっかりリラックスします！  
全体を通してそんなにきつくないレッスン構成です。  
そんなに気張らずご参加ください！

- 日時：6月8日(土) 15:00-16:00
- 担当：TAKAKI
- 定員：12名 男性参加OK (会員様限定)

## 購入特典

### プロテイン

FINELABのプロテインは  
とっても飲みやすく  
味もおいしい！

- 【購入すると選べる特典】  
ヨガ1レッスン or プロテイン1杯無料  
or ジム利用1ヶ月

EVENT

お友達やご家族とも一緒に参加できます！

## 青空Yoga

6/23 sun 7:30-8:30



山形西公園

芝生広場の大きな木

ご予約 LINE/お電話/各店フロント

- 持ち物 ヨガマット タオル 飲み物 動きやすい服装  
芝生が朝露で濡れているため気になる方はビニールシート等ご用意ください。
- 参加費 ￥500～ ※小学生以下は無料  
当日頂いた参加費はピンクリボン運動へ寄付します。

## SP TOPRIDE

今月は曲の縛りが解ける月！  
これまでのプログラムから好きな内容で  
SPECIALを組めます！！  
嫌いなコリオは排除して楽しく頑張りましょう！  
夏に向けて頑張り時ですよ！  
チャレンジャーをお待ちしています！

※初めてのの方は、15分前にお越しください！

- 日時：6月15日(土) ①11:15-12:15 ②13:45-14:45
- 担当：①TAKAKI ②TAKAKI
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル

6/  
SAT 15  
10:30-11:45