

SP LESSON

呼吸のヨガ+

呼吸とヨガのアーサナ、ストレッチ、そしてスイングバーを使った姿勢改善、代謝アップを目的とした目から鱗のレッスンです。夏こそホットヨガでシェイプアップ。

■日時：7月20日(土) 15:00-16:00 ■担当：ISAMU ■定員：15名 男性参加OK (会員様限定)

SP TOPRIDE

≡ 7/13 (土) ≡

とにかく暑い夏！

夏は体温維持が必要なく、冷たいものを取り入れがちなので
基礎代謝が低下しやすい季節です！

イベントごとで食べ過ぎると身についちゃうかも(; ㄟ)
燃焼効果抜群なTOPRIDEでキレイな自分を維持していきましょう！
たくさんの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：7月13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

購入 特典

yogaworks ヨガマット

初めての方にこそおすすめ！
消臭効果もあり、質が良いので長く使えます！

【購入すると選べる特典】

1. ヨガ1レッスン
2. プロテイン1杯
3. ジム利用1ヶ月