

9月 松町

SP LESSON!

購入特典

骨盤バランスヨガ

6月1度だけ開講した幻のクラス!

身体を中心、骨盤周りの筋肉を意識して使います
内転筋やお尻の筋肉を使うことで疲れにくく
関節に負担のかからない姿勢を作ります。
ぐらついたりキープできなかつたりも含めて
バランスポーズを楽しみましょう!

- 日時：9月15日(日)11:30-12:30
- 担当：NANAE
- 定員：26名 男性参加OK(会員様限定)

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】

- ① ヨガ1レッスン
- ② プロテイン1杯
- ③ ジム利用1ヶ月

9/16(祝・月)

10:00-11:00

潤艶ヨガ

NANAE



11:30-12:30

肩甲骨ダイエットヨガ

NANAE

15:00-16:00

アロマ
リラクゼーションヨガ

AI

13:30-14:30

サスペンドヨガ

AI

Lv1

9/23(祝・月)

10:00-11:00

スタイルアップヨガ

NANAE



11:30-12:30

リンパデトックスヨガ

AI

15:00-16:00

ピラティスシェイプ

YAYOI



13:30-14:30

サスペンドヨガ

MIKA

Lv2

EVENT

9/
SUN 29
10:00-

説法 座禅 ヨガ

参加費 ¥2,000

持ち物 ウェア、お飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

慶松寺 山辺町北作2980

お申込み方法▼

各店フロント/お電話/LINEから!

秋の
寺ヨガ