

EVENT

秋の 寺ヨガ

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)

9/
SUN 29
10:00-

📍 慶松寺
山辺町
北作2980

SP LESSON!

美腸ヨガ

腸活には自律神経を整えることと
腹筋を鍛えることが大切です。
腹筋を鍛えることで腹圧をかけやすくなり、
便を押し出しやすくなるため便秘の改善や
腸内を整えることに繋がります。

腹筋を刺激するポーズを取り入れた
いつもより少し頑張る腸活ヨガです！

- 日時：9月24日(火) 19:30-20:30
- 担当：MIKU
- 定員：22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】

- ① ヨガ1レッスン
- ② プロテイン1杯
- ③ ジム利用1ヶ月

SP TOPRIDE

時間は60分とっていますが、
普段の倍キツイわけではありません (・_・)。
数多くのレッスンと戦う皆様なら絶対にやり切れます！
初挑戦も大歓迎！
夏の終わりに油断せず、
一緒に身体をつくっていきましょう！

※初めての方は、15分前にお越しください！

- 日時：9月14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

9/
SAT 14