

SP  
LESSON

11 <sup>土</sup>  
23

## アナトミートレインヨガ

筋膜の繋がり「アナトミートレイン」に沿って、筋肉や筋膜の緊張を緩めてから、その繋がりに沿ったポーズをおこないます。肩こりや腰痛にお悩みの方、絶賛筋肉痛の方にもおすすめです！

■日時：11月23日(土) 15:00-16:00

■担当：AI

■定員：22名 男性参加OK (会員様限定)

## 購入特典

### ヨガラグ

ホットヨガには欠かせないヨガラグ。滑り止め付きなのでヨガ中のストレスを解消してくれます。

購入すると、  
選べる特典

- ① ヨガ1レッスン
- ② 酸素カプセル1回無料
- ③ VAAM or プロテイン1杯無料

## 友達紹介

よろしくお願いします！  
いつでも良い特典が  
付いてきます！

紹介者さまには、

月2・月4会員様にお得！

①一緒に受講でカウントなし

②1ヶ月のみ月会費から1000円引き

※一緒に受講しなくても②は適用

## SP TOPRIDE

11 <sup>土</sup>  
23

だんだんと寒くなり、冬本番が近い時期になりましたが、成沢店のTOPRIDEは冬が一番きついんです！エアコンがフロントエリアと一緒に動くため、ジムエリアも暖房入り！

冬でもHOTなSP TOPRIDEにぜひお越しください！初心者・ベテランともに大歓迎です！

※初めての方は、15分前にお越しください！

■日時：11月23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