

成沢 12月

SP
LESSON

12
14

ブリーズヨガ+ プチきつめー

何度も出ると癖になると大好評のブリーズヨガ！
習熟度によって強度の差が出がちなレッスンですが、
今回は「プチきつめ」とはじめから宣言しておきます！
生活に深くかかわる呼吸に注力するヨガ！
皆さん大歓迎！ぜひご参加ください！

- 日時：12月14日(土) 11:30-12:30
- 担当：ISAMU
- 定員：22名 男性参加OK (会員様限定)

12/29(日)

10:00-11:00
一年お疲れ様の
ゆったりヨガ
NAOTO

11:30-12:30
BMC60
KAZU

15:00-16:00
体軸が整う
太陽礼拝と瞑想
AI

今年最終日は...
すべてのレッスンが
スペシャル！

年末年始休業のお知らせ

今年もありがとうございました！

2024 - 2025

12月30日(月) → 1月3日(金)

誠に勝手ながら上記期間を休業とさせていただきます。

年始は1/4(土)より営業いたします。

SP
TOPRIDE

12
21

今年ラストのSP TOPRIDE！
皆さん心残りはありませんか？
気にはなってるけど、なかなか足が向かないあなた！
絶対に無理はさせませんので、
この機会にぜひご参加ください！
初心者からベテランまで一緒に頑張りましょう！

※初めての方は、15分前にお越しください！

- 日時：12月21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