

SP
LESSON

リラックスピラティス

今回のピラティスは呼吸をより深く意識しながらゆったりとエクササイズを繰り返していきます！

深い呼吸を繰り返しながら動くことで集中力を高め身体の隅々まで意識を深めながらのエクササイズ…呼吸と身体を繋げてみませんか？


心地のよいリラックスした一時間を一緒に楽しみましょう


- 日時：2月11日(火・祝) 11:30-12:30
- 担当：YOKO
- 定員：23名 男性参加OK (会員様限定)

2  11

2/11(火)

10:00-11:00
ウエストシェイプ
YOKO 

11:30-12:30
SPレッスン
YOKO 

15:00-16:00
ポールトリートメント
TAKAKI 

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

SP
TOPRIDE

2月は寒暖差が大きくなりやすい時期！
HOTもいいですが、TOPRIDEで内側から
熱を生み出し、丈夫な身体をつくりませんか？
周りに合わせず、自分のペースでOK！
たくさんのご参加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：2月22日(土) 11:15-12:15
- 担当：TAKAKI
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル

2  22