

SP
LESSON


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！


4 火
29

- 日時：4月29日(火) 15:00-16:00
- 担当：AI
- 定員：23名 男性参加OK (会員様限定)

4/29(祝・火)

10:00-11:00
スローヴィンヤサヨガ
MEGUMI 

11:30-12:30
アロマ
リラクゼーションヨガ
MEGUMI 

15:00-16:00
SPレッスン
AI 

祝日
レッスン

購入特典

ヨガマット

消臭効果もあり、
質が良いので長く使えます！

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

かなり暖かくなり、皆さんそろそろ
運動してやってもいいかという気分になってきませんか？

SP TOPRIDEは月末で設定したので、
そこに向けて少しずつTOPRIDE頑張る人大募集です！

自分で強度を決められるので誰でもチャレンジ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：4月26日(土) 11:15-12:15 TAKAKI
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル

4 土
26