

SP LESSON!

5/3~5/6

デイトム会員も参加可能!

ボディシェイプスペシャル

『鳴かぬなら鳴かせてみせようホトトギス』

身体を引き締めたい皆様必見!

1人だとなかなか取り組みにくいトレーニングを
みんなで頑張りましょう!

GWだけのちょっとキツめなスペシャルクラスです!

■日時: 5月3日(土) 10:00-11:00

■担当: ISAMU

■定員: 23名 男性参加OK (会員様限定)

5/3 土

ブリーズヨガスペシャル

いつものブリーズヨガに少しプラスしたクラス!

トレーニングクラス後なので

伸ばし&ほぐしが多め予定です。

連続のご参加ももちろん大歓迎!

■日時: 5月3日(土) 11:30-12:30

■担当: ISAMU

■定員: 23名 男性参加OK (会員様限定)

5/3 土

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

GW期間は短縮営業となります!

open 9:30 - close 17:00

5/3(土)

10:00-11:00
ボディシェイプ
スペシャル
ISAMU11:30-12:30
ブリーズヨガ
スペシャル
ISAMU15:00-16:00
ポールトリートメント
TAKAKI

SP TOPRIDE!

11:15
12:15
TOPRIDE

5/4(日)

10:00-11:00
ヨガベーシック
NAOTO11:30-12:30
BMC
KAZU15:00-16:00
ピラティスベーシック
KAZU

5/6(火)

10:00-11:00
スローヴィンヤサヨガ
MEGUMI11:30-12:30
アロマ
リラクゼーションヨガ
MEGUMI15:00-16:00
肩甲骨ダイエットヨガ
AI

定休日

SP TOPRIDE!

4月のSP TOPRIDEが急遽リスケになってしまったので、

5月はドーンと2本立て月間です!!

GWと月末のダブルチャレンジ也大歓迎!

時間合う方はぜひお越しください!

夏に向けて、まだまだ遅くない!

どんどんチャレンジしていきましょう!

※初めての方は、15分前にお越しください!

■日時: 5月 3日(土) 11:15-12:15 TAKAKI

5月24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

5/3 土
&
5/24 土