

NARISAWA 7月

SP LESSON!

やさしいパワーヨガ ～波の音にあわせて～

基本のポーズにアレンジを多く取り入れ
集中力を高めながら
ダイナミックに全身を動かしていきます！

夏らしく波の音をききながら…
気持ちよく動いていきましょ！

- 日時：7月26日(土) 15:00-16:00
- 担当：YOKO
- 定員：23名 男性参加OK (会員様限定)



SP TOPRIDE!

7月19日(土)

3連休の頭にLET'S EXERCISE!
体温維持が必要なく、冷たいものを取り入れがちで
基礎代謝が低下しやすい夏！

楽しいお出かけの前に
みんなで一緒に燃焼効果を高めていきましょう！
みなさんのチャレンジをお待ちしています！

※初めてのの方は、15分前にお越しください！

- 日時：7月19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

購入特典

YOGA MAT

【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