

SP TOPRIDE!

8/16 (土)
11:15-12:15

50
min

- 担当：TAKAKI
 - 持ち物：動きやすい服装・シューズ
飲み物・タオル
- ※初めての方は、15分前にお越しください！

購入特典

YOGA LAG

【購入すると選べる特典】
ヨガ1レッスン
酸素カプセル
ジム利用1ヶ月

お盆

8/17(日)まで！
デイトム会員さんも参加OK！

8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)
10:00-11:00 ピラティスシェイプ YOKO	10:00-11:00 ヨガベーシック NAOKO	10:00-10:45 BMC45 KAZU 	通常通りの スケジュールですが デイトム会員様も 参加可能！！	
11:30-12:30 ポールトリートメント KAZU 	11:30-12:30 ディープ リラクゼーションヨガ KOZUE 	11:30-12:30 骨盤リラクゼーションヨガ YOKO 		
15:00-16:00 骨盤調整ヨガ KOZUE	15:00-15:45 ファット バーニング TOMO 	15:00-16:00 アロマ リラクゼーションヨガ MEGUMI 		

※お盆期間中は短縮営業9:30～17:00となります。

SP LESSON!

BMC60

挑戦者求む！！

※大変強度が高いため、初心者の方はお気を付けください！

■日時：8月31日(日) 11:30-12:30 ■担当：KAZU
■定員：23名 男性参加OK (会員様限定)

8月 NARISAWA