

NARISAWA 9月

SP LESSON!

秋の経絡調整ヨガ

陰陽五行説を軸に
経絡(=気の通り道)の流れを整え、
季節ごとに起こりやすい不調をケアします。
病気じゃないけど、なんとなく体調が悪い...
という時にも役に立ちます！

- 日時：9/23(火・祝) 15:00-16:00
- 担当：AI
- 定員：23名 男性参加OK(会員様限定)

購入特典

プロテイン

筋肉が増えない=痩せ体質にならないのは、
たんぱく質という材料不足のせいかも？
FINELABのおいしいホエイプロテインで、
自分の頑張りを体に反映させましょう！

【購入すると選べる特典】

ヨガ1レッスン or 酸素カプセル or ジム利用1ヶ月

祝日のレッスンスケジュール
秋分の日

9/23(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

11:15
11:45
TOPRIDE

SP TOPRIDE

9/13

名前を聞くと皆さん敬遠しがちなSP TOPRIDE！
実は頑張る時間はそれほど大きく増えません！！
いつも参加して下さるベテランライダーの皆さんなら絶対やり切れます！もちろん初めてでも大丈夫！
目標を決めて、是非チャレンジしてください！

※初めての方は、15分前にお越しください！

- 日時：9月13日(土) 11:15～
- 担当：TAKAKI
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル