

NARISAWA 10月

SP LESSON!

ヨガフローリラックス

キャンドルを灯しながら、
呼吸に合わせてヨガのポーズを深める中級クラスです。
後屈のポーズを心地よく深めるクラスになりますので、
腰痛の方は気をつけながらご参加ください。

- 日時：10月26日(日) 15:00-16:00
- 担当：KOZUE
- 定員：23名 男性参加OK (会員様限定)

購入特典

YOGA MAT

買い替えにいかがでしょうか。
yogaworksのマットは消臭効果もあり、
マットの質がとっても良く、長く使うことができます。

【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
- ③VAAM or プロテイン1杯無料

SP TOPRIDE!

10月18日(土)

SP

秋も深まるこの季節、いかがお過ごしですか？
食欲の秋で太りやすいと言われますが、
体温維持のため基礎代謝が上がる秋冬は
痩せやすい季節でもあります。
効果的なプログラムで、
食欲に負けず頑張る皆様を応援します！
※初めての方は、15分前にお越しください！

- 日時：10月18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

INFORMATION

お得に入会できるキャンペーンも実施中！

友達紹介よろしくお願いします！

いつでも良い特典が
付いてきます！

紹介者さまには、

月2・月4会員様にお得！

- ①一緒に受講でカウントなし
- ②1ヶ月のみ月会費から1000円引き

※一緒に受講しなくても②は適用