

成沢店 2026年 1月



1月4日(日)より通常営業です！



SP LESSON

胸郭を広げるヨガ ～胸を開いてリラックス～

肋骨周りを緩める動きを入れながらヨガのポーズへと繋げていきます

開きやすくなった胸へと意識を向け呼吸を身体に送り込みながら心地の良いアーサナをとっていきましょう！

■日時：1月18日(日) 15:00-16:00 ■担当：YOKO

■定員：23名 男性参加OK (会員様限定)

購入 特典 ヨガマット

初めての方にこそおすすめ！
消臭効果もあり、
質が良いので長く使えます！

【購入すると選べる特典】

- ①ヨガ1レッスン無料
- ②酸素カプセル60分無料
- ③VAAM or プロテイン1杯無料

SP TOPRIDE

1月24日

新年あけましておめでとうございます！さて、年末年始はしっかりと蓄えてこれましたか？蓄える時に蓄えないと勿体ないですからね！心も体もエネルギーに満たされたところで、SP TOPRIDEでガッツリ動いていきましょう！全てレースの追い込み月間となりますので、心の準備だけしてきてください(笑)

※初めての方は、30分前にお越しください！

■日時：1月24日(土) 11:15-12:15

■担当：KAZU

■持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル

新年あけまして
おめでとうございます。
二〇二六年もよろしく
お願いします。