

NARISAWA 2月

SPECIAL Lesson

BMC60

12月は勝手にSPECIALレッスンをやりましたが、2月はそういう順番みたいですよ(笑)

2026年の自分に喝を入れる60分間をお届けします！

最後までやり切る覚悟とめげない気持ちだけお持ちください！

挑戦者求！！

■日時：2月11日(水・祝) 10:00-11:00 ■担当：KAZU

■定員：23名 男性参加OK (会員様限定)

建国記念の日

2/11(水)

10:00-11:00

SPレッスン

KAZU



11:30-12:30

骨盤リラックスヨガ

YOKO



15:00-16:00

アロマ

リラクゼーションヨガ

MAI



祝日の
レッスンは

SPECIAL TOPRIDE

02/21 sat

さて、2月のスペシャルTOPRIDEはどうしましょうか？1月は指示書通りにやらなきゃいけなかったのですが、2月はしがらみが無くなったので、ある程度自由に構成出来るんですよ。自由っていいですよ...みなさんの顔を想像しながら構成できますので。みなさんが苦...笑顔になれるようなTOPRIDEを目指しますので、楽しみにしててくださいね！

※初めての方は、30分前にお越しください！

■日時：2月21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



購入特典

yogaworks

ヨガラグ

ホットヨガには欠かせないヨガラグ。滑り止め付きなのでヨガ中のストレスを解消してくれます。

【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