

SP LESSON

アナトミートレインヨガ

筋膜の繋がりをアナトミートレインを確認しながら、その繋がりに沿って伸ばしたり使ったりします。人体の不思議をお楽しみください(^-^)

- 日時：3月20日(金) 15:00-16:00 ■担当：AI
- 定員：23名 男性参加OK (会員様限定)

春分の日

3/20(金)

10:00-11:00
アロマ
リラクゼーションヨガ
AYAKA 

11:30-12:15
BMC
KAZU 

15:00-16:00
SPレッスン
AI

祝日
レッスン

SP TOPRIDE

春ですね。花粉ですね。外出たくないですねえ。
やっぱり室内に引きこもってTOPRIDEで燃焼させるしかないですね(笑)
今回もガッツリいきますよ！シンプルにキツイ構成にします！
キツすぎる場合は途中休憩・退出もOKです！
年度末、皆様のチャレンジをお待ちしております！

※初めての方は、30分前にお越しください！

- 日時：3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

03/ sat
21

購入特典

プロテイン

VALXのプロテインは
とっても飲みやすく、味もおいしい！

【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