

# 4月 NARISAWA

## SP LESSON 春のデトックスフローヨガ

冬の間溜まったものを外に流して、ひらいて開放します。  
呼吸に合わせて動く  
春のデトックスフローヨガをお楽しみください。

- 日時：4月23日(木) 14:30-15:30
- 担当：KOZUE
- 定員：23名 男性参加OK (会員様限定)

昭和の日

4/29(水)

10:00-10:45  
BMC  
KAZU



11:30-12:30  
骨盤調整ヨガ  
YOKO

15:00-16:00  
アロマ  
リラクゼーション  
ヨガ  
MAI

祝日  
レッスン

## SP TOPRIDE

キツイことって、ご褒美がないとやってられないですよね。  
TOPRIDEもそうだと思います。

目の前に迫るGW！たくさん飲み食いする楽しい時期です！  
これで今月のSP TOPRIDE、頑張れますね！

今月はTAKAKIがお相手します！やり切ってGWを迎えましょう！

※初めての方は、30分前にお越しください！

- 日時：4月25日(土) ①11:15-12:15
- 担当：TAKAKI
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル

04/25 sat

## 購入特典 yogaworks 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