

# SP LESSON

## 潤艶ヨガ+a

～深まる静けさと心地よい流れ～

月の満ち欠けのように、やさしく流れるいつもの月礼拝に  
バリエーションポーズを加えた特別クラスです！  
いつもより少しだけチャレンジしながら、呼吸と動きをつなげ、  
心と体のバランスを整えていきます。

頑張り過ぎず、でも少しだけ自分を広げる時間に...

■日時：5/21(木) 10:00-11:00 ■担当：NAOKO

■定員：28名 男性参加OK (会員様限定)

# 購入特典

## 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

# GW期間のスケジュール

5/4～5/6は短縮営業となります (9:30-17:00)

GW期間中は...(5/2～5/6まで)

デイトム会員も参加OK!

5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
10:00-11:00 はじめての フィットネス TAKAKI	10:00-11:00 ヨガベーシック MEGUMI	10:00-11:00 肩甲骨ダイエットヨガ KOZUE	定休日	10:00-11:00 スローヴィンヤサヨガ MEGUMI
11:30-12:30 ブリーズヨガ -呼吸と瞑想- TAKAKI	11:30-12:30 潤艶ヨガ MEGUMI	11:30-12:30 姿勢トリートメント TAKAKI		11:30-12:30 ヨガベーシック MEGUMI
15:00-16:00 腸活ヨガ AI	15:00-16:00 姿勢トリートメント TAKAKI	15:00-16:00 骨盤フローヨガ AI		15:00-16:00 骨盤調整ヨガ AI
	13:30-14:30 はじめての サスペンド TAKAKI	13:30-14:30 サスペンドヨガ AI		13:30-14:30 サスペンドヨガ AI