

# SP LESSON

## ゆったり moon YOGA

月礼拝をゆるく取り入れ、リラックスできる流れで動いていきます！

股関節や骨盤周りがじっくりとほぐれていく流れをお楽しみください♪

■日時：5月21日(木) 19:30-20:30 ■担当：AYAKA

■定員：23名 男性参加OK(会員様限定)

GW期間中  
(5/2~5/6)は...  
デイトム会員も  
参加OK!

## GW期間のスケジュール

5/5(火)

10:00-11:00

リフレッシュパワー

MEGUMI 

11:30-12:30

アロマ

リラクゼーションヨガ

AYAKA 

15:00-16:00

肩甲骨ダイエットヨガ

KOZUE

5/6(水)

10:00-11:00

骨盤リラックスヨガ

YOKO 

11:30-12:15

BMC

KAZU 

15:00-16:00

ヨガベーシック

AYAKA

GW期間は短縮営業となります(9:30-17:00)

NARISAWA 5月

## 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

05/sat  
23

## SP TOPRIDE

ただいま(笑)  
全力でいきます!!

※初めての方は、30分前にお越しください!

■日時：5月23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