

NARISAWA

7月

SP LESSON

太陽礼拝

同じポーズと呼吸を繰り返す太陽礼拝ですが同じ日はないと言っ
ていいほど意識と体の小さな変化を伝えてくれる動きです。

短い時間の中でも少しでも身体の変化と気づきを
感じてもらえるようにガイドしていきます。

自分に集中する時間…一緒に過ごしてみませんか？

■日時：7月21日(火) 19:30-20:30

■担当：YOKO

■定員：24名（会員様限定）

SP TOPRIDE

来月はどうしようかなと
6/21現在考えてみたんですが
考えるも何も来月からクライムデイですので
すでに決まっていたそうでした。

全部山登りでございます。

足の筋トレになりますよ良かったですね。
僕が決めたわけではないのでね、仕方ないですね。
夏といえば山！という方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：7月25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

7/ **sat**
25

購入特典

ヨガラグ

yogaworksのヨガラグは裏面に滑り止め
が付いていてヨガ中のプチストレスを解
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