

10月
narisawa

スペシャルレッスン

ウェーブリングアドバンス

ウェーブリングを使った立位やバランスのヨガのポーズをとるクラスです。
股関節が痛い方は無理のない範囲でご参加ください！

■日時：10月17日(土) 11:30-12:30

■担当：KOZUE

■定員：18名（会員様限定）

購入特典

ヨガラグ

【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

スペシャルトップライド

新曲ですね。

まだどうなるのか分かってないんですが
多分キツイと思います（笑）

担当者がまだ曲に慣れていないので、チャンスかもしれません。
めげない気持ちだけご持参ください。

※初めての方は、30分前にお越しください！

■日時：10月24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・めげない気持ち

10/ ^{sat}
24