成沢

祝日レッスン
スケジュール

文化の日

11/3(火)

10:00-11:00
スローヴィンヤサヨガ
MEGUMI

11:15
11:45
TOPRIDE
TAKAKI

11:30-12:30
アロマ
リラクゼーションヨガ
AYAKA

15:00-16:00
姿勢改善
ゆるピラティス
TAKAKI

SP　LESSON

夜のリラックス太陽礼拝

ポーズの完成度にこだわらず
心地よい伸びや、体の力みを抜くことを優先して、身体の芯から温まる
ようゆっくりと動きます♪
寝る前のデトックス＆リラックスに是非お越しください♪

■日時：11月25日(水) 20:45-21:45　■担当：AYAKA
■定員：24名（会員様限定）

SP　TOPRIDE

10月からのTOPRIDEはキツくて難しい構成でしたね。
担当者は良い引き出しが追加されたとホクホクでございます。
秋冬だからね。ホクホクなもの多いですからね。
仕方ないですよね。うん、仕方ない。
食欲の秋に、蓄えは十分でしょう。あとは燃やすだけです！
やり切る気合いと、燃やしたい脂肪をご持参ください！
※初めての方は、30分前にお越しください！

■日時：11月21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・気合い・燃やしたい脂肪

購入特典

ヨガマット

【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